تأليف

أنا دانيال

ترجمة

دكتورة كلير فهيم

المرأة.. والحب

دار المعارف

المرأة.. والحب

تأليف: أنـــّا دانيـــال
ترجـمة: الدكتورة كلير فهـيم
مراجعة: الدكتور عادل صادق

دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

الإهـــداء

إلى العالم والمفكر والأستاذ الكبير الذى فاد تلاميذه ومريديه بإنتاجه الذهنى العميق .

إلى رائد الطب النفسى الذى أضاء بخبراته حياة الملايين من مرضاه .

إلى روح المرحوم الدكتور صبرى جرجس

أهدى كتابى هذا ، رمزَ ولاءٍ وتقديرٍ وإعزازٍ

د . كلير فهيم

إخصائية الطب النفسى

محتويات الكتاب

صفحة

مقدمة الترجمة العربية

بقلم : الدكتور صبرى جرجس

كان الرأى إلى وقت غير بعيد ، ولعله ما يزال عند الكثير من الناس حتى الآن أن المرأة متى أشرفت على الأربعينيّات من عمرها فقد ودعت الشباب ، وودعت معه حقها فى الاستمتاع بالحياة ومباهجها ! وكان ينتظر منها حين ذاك أن تسلك سلوك من فرغت مهمة حياته ولم يبق له إلا انتظار النهاية المحتومة ، تجىء متعجلة أو متمهلة ؛ فليس فى ذلك ما يهم كثيراً ، إنها على أية حال بضع سنوات تقضى فى انتظار لا أمل فيه ، ولا رجاء منه ، ولا غاية وراءه ، ولا تطلع من خلاله إلى شىء !

وعلى نحو واضح أو خفى فقد ارتبط هذا الرأى من وجهته البيولوجية بأن مرحلة الأربعينيات فى حياة المرأة هى المرحلة التى تخبو فيها قدرتها على الإنجاب ! والإنجاب هو الوظيفة التى ارتبطت من قديم الزمن بالمهمة الرئيسة للمرأة فى الحياة ، ولا سبيل للإنجاب إلا أن تجذب الرجل إليها وتربطه بها ، فإذا انتفت هذه الوظيفة فما حاجتها بعد ؟ وما حاجة الرجل إليها ؟

وعلى نحو واضح أو خفى أيضا فقد ارتبط هذا الرأى من وجهته الاجتماعية بمفهوم أو وضع ساد العلاقة بين الجنسين على مدى العصور وفى مختلف الحضارات بدرجات متفاوتة من الوضوح والقوة ، مفهوم أو وضع مؤداه أن المرأة متاع الرجل ؛ ومن ثم فقد كانت قيمتها رهن ما لها من جمال وشباب ! إن زالا عنها هبطت قيمتها إلى حد كبير فى ميزان هذه العلاقة . ولعل هذا يفسر ما لا يزال يذاع ، بكثير من السخرية وفى جميع اللغات تقريباً إن لم يكن فيها كلها عن عزوف المرأة عن الإفضاء بحقيقة عمرها وحساسيتها فى هذا الشأن متى أشرفت على هذه المرحلة شعوراً منها بالحرج من وضعٍ مافتئ منذ أبعد الأزمنة يبعث إلى نفسها الألم والهوان !

ظلت مرحلة الأربعينيات إذن تحتل على مر العصور شبح النهاية فى حياة المرأة ، ترقبها بفزع وهى بعيدة عنها ، وتستشعر إزاءها الخوف إذا دنت منها وتستسلم إلى محاذيرها إذا ولجتها . ولا عجب ! فقد كانت تعيش تحت وطأة الاعتقاد بأنها لن يتبقى لديها ما يربطها بالحياة بعد إذ تبلغ هذه السن ، وما يربطها بالحياة على نحو إيجابى فعال بطبيعة الحال .

وفى لغتنا العربية كثيراً ما نطلق اسم «سن اليأس» على هذه المرحلة . لم اليأس ؟ ومم اليأس ؟ حتى لو كان المقصود هنا هو اليأس من الإنجاب فإن كلمة اليأس فى هذا السياق قد تطوى معها معنى اليأس من النفع واليأس من القيمة ، بل اليأس من الحياة ذاتها ! وما أخلقنا بأن نمحو هذه العبارة من قاموس لغتنا المتداولة ؛ لأنه ما ينبغى أن تبلغ امرأة أبدًا سن اليأس ؛ اكتفاء فى هذا المقام بمصطلح «توقف الطمث» أو «انقطاع الطمث» ؛ لأنه — من ناحية — الترجمة الصحيحة والدقيقة للمصطلح الطبى الأجنبى ؛ ولأنه — من ناحية أخرى — التعبير الصحيح والدقيق أيضا عن الظاهرة الفسيولوجية المصاحبة لهذه السن !

أيّاما كان الأمر فقد شهدت الحقبة الأخيرة بداية تحول فى الاتجاه العام إزاء هذه المرحلة فى حياة المرأة . وقد يكون مما ساعد على ذلك خروج المرأة إلى العمل وانتقالها من التبعية إلى المساواة ، ثم الصيحات التى أخذت تتوالى بأن الحياة تبدأ بعد سن الأربعين .

أما المدلول الأكبر لهذا التحول فقد صدر عن المرأة ذاتها ؛ إذ لم تعد فى كثير من الأحيان تخشى الأربعينيات من عمرها اليوم بمثل ما كانت تخشاها بالأمس ! ولم تعد تستكين لها وتستسلم بمثل ما كانت تستكين وتستسلم ! بل لعل من الإنصاف القول بأن المرأة بدأت ترى فى هذه المرحلة دلائل تفتحات جديدة ، وبدأت تقطف منها ثمار النضج فى مختلف جوانب حياتها الذهنية والوجدانية والروحية ، وبدأت إشعاعات هذا النضج تنعكس على من يتصلون بها فى محيط الأسرة والعمل والمجتمع . وليست هذه إلا بداية وحسب !

ومن هنا يمكن القول بأن هذا الكتاب «للدكتورة أنا دانيلز» الذى نقدم ترجمته العربية اليوم قد جاء فى إبانه تماماً . وفكرة الكتاب تدور أساساً حول مناهضة هذا الاتجاه المستسلم بالنسبة لهذه المرحلة من حياة المرأة على نحو ما ذكرناه فى مستهل هذه المقدمة ، ولكن الكتاب فى حقيقة أمره أشمل من هذا وأعمق بكثير : إنه دليل شامل للحياة الزوجية الناجحة فى

جوانبها المادية والمعنوية جميعاً ، وهو لا يكاد يدع شيئاً مما يدخل فى حياة الزوجين دون أن يتناوله بأصالة تعكس استبصارات نفسية سديدة وعميقة صيغت فى بساطة ووضوح قل أن يتيسر مع هذا العمق ؛ فهو من هذه الناحية كتاب عامر بالخبرة ، غنى بالحكمة ، حافل بالموعظة ، شامل فى نظرته ، إنسانى فى اتجاهه وتوجيهه . وفى وسعى أن أقرر مؤكدًا – دون ما إسراف أو مبالغة – أنه قلما يوجد بين الأزواج والزوجات – مهما يكن من حظهم ثقافة ومعرفة وخبرة – من يتعذر عليهم ، أن يجدوا ما يفيدونه من قراءة هذا الكتاب ، أو من لم يصبحوا أنضج رأياً وأقوم قصداً وأرحب أفقاً بعد قراءته !

وليس فى نيتى أن ألخص هنا موضوع الكتاب ولا حتى أن أشير عابراً إلى ما احتواه ؛ فإن ذلك لن يفيد القارئ كثيراً ولن يغنيه عن قراءته من أوله إلى منتهاه ؛ وإنما حسبى أن أنبه إلى نقطة واحدة فيه هى بمثابة التوجيه الرئيسى له ، وهى بعد نقطة ما أجدرنا جميعا بأن نفيها فهما وتطبيقا لأن فى ذلك قد يكون الحد الفاصل بين مجرد أن نوجه وحقيقة أن نحيا ، تلك هى ألا نقول : « لا » للحياة أبداً ، وأن نقول لها « نعم » دائماً ، ألا نهرب منها ، بل نقبل عليها ، ألا نوليها ظهورنا بل نواجهها بكل قدراتنا وكل حبنا ؛ لأننا بذلك وبذلك وحده – يمكن أن نحيا ويمكن أن نجعل لحياتنا قيمة وأن نستمد منها استمتاعاً وتحقيقاً وإشباعاً !

وثمة نقطة أخرى هى بمثابة المحور (الثانى) للكتاب : تلك هى الحب ، لا الحب الذى رخص من كثرة ما ابتذل ! ولكن الحب بمعنى التجاوب ، التجاوب مع الحياة عموماً ، والتجاوب مع إنسان آخر مع القدرة على تذوق الحياة من جميع جوانبها معه بصفة خاصة . وأنا أود أن أنتهز هذه الفرصة لكى أوافق المؤلفة على ما أكدته مراراً من أن الحب لا يجوز أن يكون وقفاً على سن دون أخرى ؛ إنه ممكن وجائز ولازم ما بقى الإنسان على قيد الحياة ! ولكن لما كان الكتاب قد وضعته امرأة لغيرها من النساء أساساً – فإن التطبيق المباشر لهذا المفهوم يصبح أن سن المرأة – أىّ سن – لا ينبغى أن تحول بينها وبين من تحب ، بل إنه من حقها على نفسها ومن واجبها إزاء نفسها فى المقام الأول أن تحب ، أن تحب الحياة عموما وأن تتعاطف هى وما فيها من مواقف إنسانية على اختلافها ، وإذا كان الإطار الرئيس للحب فى هذا السياق هو إطار الزواج فما ينبغى أن ننسى أن الحب والجنس ليسا دائماً مترادفين ، ومن ثم فإنه فى وسع المرأة – بهذا المعنى – أن تحب سواء أدخل الجنس إلى حياتها أمْ ظل بعيداً عنها .

أما المترجمة الدكتورة كلير فهيم فلست أستطيع أن أفيها حقها فى التقدير والثناء على ما بذلت من جهد فى نقل الكتاب : فكرته وروحه إلى اللغة العربية .

إن مؤلفة الكتاب متخصصة فى الطب النفسى وذات خبرة طويلة وراءها كما أن مترجمته متخصصة أيضاً فى الطب النفسى وتشق طريقها إلى نجاح مرموق عن طريق العمل الدءوب والجهد الأمين – فلعل الاثنتين قد التقيتا معاً عند روح إنسانية تشع الخير ، وتنبض بالحب ، ويعمرها الإيمان بالعمل الجاد فى سبيل الخير العام .

ومرة أخرى أقول : إن هذا الكتاب نفيس حقًّا بحكمته الثمينة التى لا يتعذر على إنسان أن يتبعها ، ولكنه كثيراً مالا يفعل ؛ ونفيس بتحليلاته وتوجيهاته العملية السهلة التى يغفل المرء تقدير قيمتها فى زحمة ما يستغرقه من أمور الحياة ، فيغفل معها الطريق إلى المتعة الحق وإلى الإشباع والسعادة وهدوء البال !

إنه كتاب ينبغى أن يهم كل إنسان يستشعر لحياته قيمة ، وهو بصفة خاصة ينبغى أن يهم الأزواج والزوجات جميعاً . أعنى أولئك الأزواج والزوجات الذين يريدون لحياتهم الزوجية أن تظل نضرة عطرة متجددة عامرة بالحب أبداً ، والذين يعودون بأنفسهم من الانحدار إلى الرتابة والركود والذبول يوماً ما .

د . صبرى جرجس

مقدمة الدكتور والتر ستوكس

هذا كتاب رائد خليق بأن يلقى الإعجاب من جمهور كبير من القراء لما فيه من معلومات مفيدة ، ولما تبعثه المشورة الحكيمة فيه من إلهام على حد سواء .

ولقد ظهر فى السنوات الأخيرة عدد كبير من الكتب الممتازة الخاصة بموضوع سن اليأس أو «تغيير الحياة» ، ولكن أغلبها كان ينزع إلى الاقتصار على المعلومات الطبية الفنية ، وبذا كان يخلو من بحث العلاقة لظاهرة سن انقطاع الطمث بالحياة كخبرة كلية . أما هذا الكتاب فقد وفقت الدكتورة «دانيالز» فيه إلى تجنب التعبيرات الفنية المتعبة ، كما ربطت فى سعة أفق مشكلات السن المتقدمة بالدورة الكاملة للحياة .

ومنذ بضع سنوات ناقشت الدكتورة «دانيالز» معى اهتمامها بموضوع كتاب مثل هذا الكتاب ، وكان من دواعى سرورى أن أشجع طموحها فى هذا الشأن ؛ لأنها جمعت فى المهمة التى اضطلعت بها الخبرة الطبية العملية والإدراك الدقيق النفاذ لحاجات مرضاها الانفعالية . وقد ساعدتها ملاحظتها الحساسة لحياة مرضاها الانفعالية على أن تتجاوز الحدود الطبية التقليدية كثيراً وأن تصل من ذلك إلى جعل مشكلاتهم الانفعالية موضع اهتمامها العميق ، وقد كان لذلك رجع حسن للمرضى وللدكتورة دانيالز نفسها ؛ إذ إنه أتاح لها ذلك الضرب من الخبرة الإكلينيكية التى بدونها لم يكن فى الوسع أن يكتب هذا الكتاب .

وبوصف الدكتورة دانيالز طبيبة — فقد وجهت اهتمامها الغالب للنساء ، ومن ثم فقد عالج كتابها بصفة أساسية ، المرأة ومشكلاتها الخاصة ، ومع ذلك فإنها قد راعت فى كتابها ألا تهمل الرجل ، وحرصت دائماً على أن تولى حاجاته الانفعالية اهتماماً عطوفاً ، وبهذا أصبح الكتاب يحمل اهتماماتحية لكل من الجنسين ، وكل من يقرؤه من الرجال سيستمتع به ويجزى من قراءته إلى حد كبير .

وقد صاغت الدكتورة دانيالز كتابها فى أسلوب أدبى متحمس بعيداً عن الكلفة ، وهو أسلوب لطيف يعكس بطريقة طبيعية شخصيتها المعروفة لدى مرضاها ولدى زملائها فى المهنة .

ويبدو لى أن طريقتها فى التعبير تتفق تماما وغرضها ، وهى دائما قريبة من الحقائق العلمية الثابتة كما هو متفق عليها بوجه عام فى الوقت الحالى .

وقد أثار هذا الكتاب عندى الرغبة فى أن أقرر أن وضعنا الحضارى فيما يبدو اليوم يوشك أن يصل فى تطوره إلى مرحلة يؤكد فيها عدد كبير من الأفراد المتخصصين فى ميادين مهنية مختلفة ، ولأول مرة – أهمية الاحتفاظ بنظرة يقظة فى شأن مكاننا المؤقت فى الدورة المستمرة للحياة ، وكذلك نحن نحاول أن نضفى على الأطفال والمسنين تكريماً جديداً بالمقارنة مع المحاولات البدائية التى كانت تقلل من شأن هاتين المرحلتين فى دورة الحياة ، كما أن عدداً غير قليل من الأشخاص المتبصرين ينزعون إلى تمجيد «المرحلة الذهبية لنضج الشباب» بوصفها الفترة الفريدة الجديرة بالحياة . ونحن الآن أكثر إدراكاً من ذى قبل بأن الحياة يمكن أن تكون خبرة عامرة بالسعادة والكرامة فى كل مرحلة من دورتها الطويلة ، إذا كان عندنا الرغبة والفهم لأن نعيشها بهذه الكيفية .

إن الطفولة والكهولة لتصبحان مرحلتى شقاء فقط إذا طبقنا عليهما بغباء مقاييس المرحلة المتوسطة من العمر بدلاً من أن نكيف فهمنا بمهارة لكى نلائم الحاجات الحقيقية للذين يشقون فى سنواتهم الأولى أو المتأخرة .

وهناك أدلة متزايدة مستمدة أساساً من الدراسات الطبية النفسية والدراسات الاجتماعية تبين أن قدراً كبيراً من تراثنا الحضارى يجب أن يتغير إذا كنا نود تحقيق أكبر قدر من الإفادة من حياتنا ؛ فقد أظهرت الدراسات الحديثة فى الجنس والزواج بوضوح أنه فى سبيل الوصول إلى الهدف الأعظم «النضج الانفعالى» ، لابد لنا من أن نعيد فحص عاداتنا التقليدية فى تنشئة الطفل ، وذلك بقصد منح الأطفال مساندة أكثر أصالة لطبيعتهم الكلية ، بما فيها حاجاتهم الجنسية وحاجتهم إلى الحب ، وبهذا يمكننا أن نساعدهم فى ألا يكونوا حين يصلون إلى مرحلة الرشد ضمن هذا العدد الكثير من المضطهدين نفسياً الذين يعانون من الشعور بالذنب ، والذين يتخذون من الحياة موقفاً دفاعياً وتعوزهم القدرة على الحب ، وجميعها حالات تنتج من طرقنا التقليدية فى تنشئة الطفل : فالطفل الذى يشعر بعمق الذنب والذى يتخذ دائماً موقفاً دفاعياً لا يمكن أبداً أن يصل إلى النضج ، وسوف يظل دائماً يبرر عجزه عن أن يحب بأن «وقت الحب قد فاته» اللهم إذا استطاع أن يفيد من العلاج الطبى النفسى الطويل .

وإنى لأقدر تقديراً حاراً مجهودات الدكتورة دانيالز فى تشجيع الأشخاص المتقدمين فى السن على استخدام قدراتهم التكيفية بنجاح ولدفع عملية النضج الانفعالى إلى قمة الهرم فى مرحلة الشيخوخة ، غير أنى لا أستطيع بعد خبرتى كطبيب نفسى - أن أشاركها فى تفاؤلها بأن فى وسع كل مسن الوصول إلى ذلك ، ولست أرغب فى أن أثبط من عزم أى إنسان ، ولكن بعد خبرتى الإكلينيكية الخاصة قد وضح لى أنه من المستحيل أن نتوقع من بعض المسنين أن يستفيدوا من النصيحة الطبية : ذلك أن انغماسهم فى الاتجاهات الدفاعية وفى رثاء الذات يعجزهم عن الإفادة من المشورة مهما تكن سديدة ومنطقية .

والواقع أن هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى مساعدة طبية نفسية ، ولكن حتى هذه المساعدة قد تكون محدودة القيمة فى المراحل المتأخرة من العمر . وقد أثبت الكثيرون من الأشخاص المسنين غير الناضجين القاعدة العريضة التى تفضى بأن الإعداد لشيخوخة سعيدة ينبغى أن يبدأ منذ الطفولة ، وأنه إذا لم يتوافر للشخص قدر معتدل من النضج الانفعالى فى مرحلة الطفولة والشباب المبكر فلن نتوقع ظهور النضج فجأة فى أواخر الحياة عن طريق القراءة فقط مهما تكن القيمة التعليمية للمادة المقروءة .

وإذا كان لعملية النضج الانفعالى أن تنمو بسهولة وأن تكتمل فى نموها خلال دورة الحياة - فينبغى أن تبدأ بداية طيبة ، فالسنوات الأولى هى أكثر مراحل العمر دقة وأى أذى شديد يصيب الشخص فى هذه الأثناء قد لا يسهل البرء منه فيما بعد . إن حسنات العلاج النفسى الحديث من حيث تطبيقه فى حالات عدم النضج الانفعالى لدى الكبار - جد كبيرة ، ولكن هذا لا ينبغى أن ينسينا أن الطب النفسى له حدوده أيضاً وليس فى وسعه أن يتعدى هذه الحدود بطريقة سحرية .

وبكل وضوح فإن الوصول إلى النضج الانفعالى الكامل يحتاج إلى خطة ثقافية طويلة المدى لايبدو تحقيقها ممكناً إلا خلال أجيال مستقبلة من التقدم المدعم بأقصى ما يمكن من جهد يبذله أفراد ذوو عطف وحساسية فى كل مجال من مجالات الحياة . وهؤلاء من الذين يعملون فى مختلف الميادين المهنية للخدمة الاجتماعية يصلون بسرعة إلى الاقتناع بأننا كمتخصصين مهنيين لا نملك كل الإجابات التى يقتضيها الموقف ؛ لأن الإجابات المقنعة حقاً لن توجد إلا من خلال التعاون الجاد بين جميع بنى البشر للقيام بجهد موحد لتفهم أفضل

صورة تتحقق بها السعادة خلال دورة الحياة الكاملة ، وبعقد العزم على تحديد ما ينبغى إجراؤه من تغييرات حضارية لتحقيق هذه الصورة ، ولا شك أن هذا يطلب جهدا كبيرًا جدًا وليس فى الوسع تحقيقه فى وقت مبكر ، ولكن هذا التحقيق ممكن ، وكتاب الدكتورة دانيالز لممتاز مثال جميل لنوع الجهد والفلسفة اللذين بهما يمكن الوصول إلى الهدف الذى نصبو إليه !

د . والتر ستوكس

الفصل الأول

ليس من الضرورى أن تكون صغيرا لتكون سعيدًا

كان من عادة وليم فيلبس أن يقول : «إنه من حسن الحظ أن يكون الشباب ذوى جمال وإلا فإن مرحلة الشباب ستكون بمثابة «صداع شديد !» .

وقد نقلت هذه الكلمات مرات لا حصر لها إلى الكثيرات من النساء المقبلات على مرحلة انقطاع الطمث* أو اللواتى وصلن إليها – ويبدو أن أقل القليل من الناس من يدركون أن الشباب قلما يوجد لديهم ما يقدمونه سوى المظهر الجذاب والحيوية .

ويُعد وضعنا الحضارى مسئولاً إلى حد كبير عن خلق وإحياء الفكرة التى تدعو المرأة إلى الظهور وكأنها فى ربيع الشباب إذا شاءت أن تظل جذابة ومرغوباً فيها ، ووضعنا الحضارى هو أيضا الذى جعل الجمال والشباب مترادفين ، وكذلك فإن الصحافة والسينما والكتب والإعلانات والتليفزيون قد تآمرت جميعاً على إقناع المرأة الحديثة بأنها فى سبيل المحافظة على جمالها وجاذبيتها يجب أن تبدو فى صورة فتاة العشرين مع الاحتفاظ بالبشرة المناسبة .

وهذا الكلام فارغ تماماً :

---

* المصطلح الإنجليزى menopause والترجمة التى أقرها مجمع اللغة العربية لهذا المصطلح هى «القعود» أو «الإياس» . وفسرت الترجمة الأولى بأن القاعد هى المرأة التى قعدت عن الحيض والولد . والقعود خاص بالنساء دون الرجال (مجمع اللغة العربية – مجموعة المصطلحات العلمية والفنية الذى أقرها المجمع – المجلد الأول ، ص ٣٠٦ ، القاهرة ، ١٩٥٧) .

وفى اللغة يقال : قعدت المرأة عن الولد أو عن الحيض : أى انقطع عنها ذلك ، فهى قاعد (مجمع اللغة العربية – المعجم الوسيط – الجزء الثانى ص ٧٥٤ ، القاهرة ، ١٩٦٢) .

ويقال أيضاً : يئست المرأة أى عقمت ، ويقال للعقيم من النساء يائس ، كما أن «سن اليأس» هى السن التى ينقطع فيه الحيض عن المرأة فتعقم (المصدر نفسه ، ص ١٠٧٥» .

وعبارة سن اليأس شائعة الاستخدام فى التعبير العام عن هذه المرحلة التى يتوقف فيها الطمث . وواضح أن المعنى المقصود باليأس هنا هو اليأس من الولد ، ولكن المعنى الغالب فى أذهان الكثيرين من الناس هو اليأس من أى قيمة أو نفع للمرأة بعد انقطاع الطمث وامتناع الحمل ، ولهذا فقد آثرنا ألا نستخدم مصطلح «سن اليأس» مفضلين عليه عبارة «مرحلة انقطاع الطمث» ، حيث إن العبارة العربية تعبير محدد عما يحدث وترجمته دقيقة للمعنى عن الأصل الإنجليزى اليونانى (المشرف) .

فليس هناك أى داع إطلاقا لأن نتوقع فى امرأة الخمسين أن تبدو وكأن لها الخصائص البدنية لفتاة الخامسة والعشرين ، مثلما ينتفى الداعى تماماً أيضاً لأن نطلب من فتاة الخامسة والعشرين أن يكون لها اتزان ونضج وفتنة امرأة الخمسين ! وقد قال أوفرستريت فى كتابه المثير : « العقل الناضج » :

« إن من المساوئ المهلكة لمدنيتنا أنها مجدت عدم النضج حتى جعلت منه مثلاً أعلى ، وهى قد صورت الطفولة على أنها الفترة السعيدة من الحياة ، ومن ثم فإنها قد جعلت من انقضاء الشباب وكأنه دخول فى ملل الرتابة وإقبال على صور شتى من حياة وقعت فى فخاخ المتاعب والمسئوليات الاقتصادية ؛ ومن ثم فقد تجاهلنا أن انقضاء الشباب يعنى الدخول فى أبعاد جديدة تلقى ألوانا جديدة مملوءة بالنكهة من النشاط لعقولنا وحيث يتيح لنا هذا النشاط من الخبرات ما يمكن أن يكون فيه العوض وزيادة ، على ما فقدناه من سنوات الشباب » .

إنه لمن المضحك أن الشباب من ناحية أخرى يتوقون إلى اليوم الذى يشعرون فيه أنهم « كبروا » ولم يعودوا أطفالاً بعد : فالفتيات المراهقات لا يستطعن الانتظار حتى يحين الوقت المناسب للبدء فى استعمال أدوات التجميل وارتداء الجونلات الطويلة وتصفيف شعورهن إلى أعلى ، وكذلك الأولاد لا يستطيعون الانتظار حتى يحين وقت ارتدائهم « البنطلونات الطويلة » وكما أن المرء حين يصل إلى مرحلة العمر المتوسط ينزع إلى إنقاص خمس سنوات أو عشر من عمره — فكذلك أيضا الشباب ينزعون إلى إضافة بضع سنوات إلى أعمارهم . ونحن كثيراً ما نجد أن فتاة الثامنة عشرة تدعى أنها فى الثانية والعشرين ، كما نجد أن فتى الحادية والعشرين يدعى أنه فى الرابعة أو الخامسة والعشرين . وهم فى هذا الشأن يظهرون إدراكاً وفهمًا يفوق كثيرا ما لدى الكبار ؛ إذ إنهم بذلك يدركون أن ثمار النضج الحقيقى أحب الى الإنسان من بريق المظهر فى سن الشباب .

بهذا نرى أن لكل فترة من حياة الإنسان الحافلة صفاتها الخاصة ، لها مزاياها ومسراتها ، كما أن لها مضارها وصعوباتها : فللشباب النشاط والحيوية والقوة ، ولكنه يعانى من الحماقة والجهل .

ومرحلة العمر المتوسط لها صفات الوقار والفهم والحلاوة التى لا يمكن أن تكتسب إلا عن طريق الخبرة والنضج ، ولكن ينقصها حيوية الشباب وطاقته .

والعمر المتقدم له صفات الاتزان والهدوء والحكمة التى لا تتوافر إلا لمرحلة الغروب . ويحب بعض الإخصائيين النفسيين والأطباء والفلاسفة أن يعدوا هذه الصفات بمثابة تعويضات ، ولكننى أفضل النظر إليها كصفات إيجابية . كل منها ثمينة فى ذاتها .

ونادراً ما يمر يوم دون أن تشكو لى مريضة فى نهاية الحلقة الرابعة أو بداية الحلقة الخامسة من عمرها قائلة بمرارة : «إنى أكره التفكير يا دكتورة فى أن أكون فى متوسط العمر ! »

فتكون ردودى دائماً متشابهة إذ أسألها على الفور :

« هل تبغضين الفكرة لأنك تحبين الحياة وتشعرين أنها تنزلق منك سريعاً بدون أن تحقق الأشياء الجميلة التى كنت ترغبين فى عملها ؟ .

فإذا كان هذا هو السبب فالأسهل أن السنوات المقبلة التى بوسعها أن تحقق فيها أعظم انجازاتها لاتزال أمامها سنوات ستصل فيها قدراتها الذهنية ، وفهمها ونضجها إلى القمة . وعلى حسب تقدير مكتب الإحصاء بالولايات المتحدة فإن لامرأة الأربعين أن تتوقع أن تعيش ٢٥ – ٣٣ سنة أخرى ، وامرأة الخمسين يمكن أن تعيش ٢٤ سنة أخرى ، وامرأة الستين يمكن أن تعيش ١٧ سنة أخرى ، ولكننا نرى وراء هذه الأرقام الإحصائية الجافة حقيقة هامة : هى أن المرأة فى متوسط العمر لا يزال نصف عمرها أمامها لتعيشه ، وفى كثير من الأحيان ينسى كثيرون من الناس أن عبارة « متوسط العمر » تعنى فى الواقع أن الفرد لا يزال فى منتصف حياته وليس فى نهايتها ، وعلى الرغم من أنه لابد من وجود بعض الضعف الجنسى حتماً بعد أن يعبر المرء خط الاستواء لحياته فإنه ليس هناك إطلاقاً ما يدعو لظهور أى ضعف فى القدرات الذهنية للمرء أو فى قدرته على الاستمتاع بالحياة .

ومن ناحية أخرى ، إذا كانت المرأة تخاف الوصول إلى منتصف العمر لمجرد الزهو والغيرة من الشباب – فإن حالتها تصبح حينئذ أكثر خطورة ، ويكون لها العذر كل العذر فى أن تخاف السنوات المقبلة . وإذا كانت الحياة نوعاً من المقامرة ، كما يقال كثيراً ينبغى أن نذكر أن أول قاعدة يلتزم بها المقامر البارع هى «لا تلعب أبداً دور منافسك » . وبالشعار نفسه ينبغى ألا تحاول المرأة الذكية إذا بلغت الخامسة والأربعين منافسة فتاة الخامسة والعشرين ؛ كما ينبغى ألا تحاول أن تكون نداً لها فى نضارة شبابها وحيويتها ؛ لأنها إن فعلت فستهزم حتى قبل المعركة . ولكن للمرأة التى هى أكبر سناً أسلحتها الأخرى ، وبرغم أنها أسلحة مختلفة فإنها ليست أقل

من أسلحة الفتاة الصغيرة تأثيراً وقوة . فإن العيون والجلد والشعر للمرأة الصغيرة سناً تظل أبداً أكثر نضارة وبريقاً مما لدى المرأة التى أكبر سنًّا ، مهما يكن مقدار ما تقضيه من وقت وما تنفقه من مال فى صالونات التجميل ؛ كما أن طاقتها وقوة احتمالها ستظل دائماً الكبرى والعظمى ، ولكن إذا كان عند المرأة التى أكبر سناً ما ينبغى من تفكير وعزم فستجد أن فى وسعها التغلب على هذه العقبة بما لها من صفات أخرى كثيرة مثل الخبرة التى هى أكبر والكياسة الاجتماعية والجمال والتعليم والذوق السليم فى الملابس والحياة على مستوى طيب . وفى هذا المجال فليس لفتاة الخامسة والعشرين أن تأمل فى منافسة المرأة الناضجة .

وبطبيعة الحال فنحن نعرف جميعاً أن جذور الخوف عند المرأة فى متوسط العمر إنما تكمن فى الخوف من الإحساس بالوحدة فى الحياة ، وكثيراً ما تفسر النساء ، وأحيانا أيضاً الرجال ، عبارة « تغيير الحياة » بمعنى « نهاية الحياة » ، فإن لم تكن نهاية الحياة فإنها على الأقل « نهاية الحب » . وتعد المرأة أن بدء سن اليأس نوع من الحكم عليها بالموت ؛ لأنها تظن أنها ستفقد فيه جمالها وجاذبيتها . وقد عرفت نساء كن يعتقدن أنهن سيخرجن من مرحلة اليأس شمطاوات ضامرات متجعدات مثل السامرات فى مسرحية « ماكبث » وأنه لن يكون فى مقدور أى رجل على الإطلاق أن يلتفت إليهن !

ولا حاجة بى للقول بأن هذه الظنون لا أساس لها من الحقيقة ؛ إذ إن ملفاتى تتضمن حالات الكثير من النساء اللاتى استمتعن بحياة منتجة سعيدة حية حافلة بعد وصولهن لمرحلة التغيير هذه ، بل إن بعضهن استمتعن بحياة أكثر حيوية وثراء بعد سن اليأس مما عرفن قبلها . وإنى لأذكر الآن بصفة خاصة حالة « فرنسيس هولستر » لأنها برغم بعدها عن المألوف فى كثير من النواحى – كانت فى نواح أخرى كثيرة حالة قياسية .

كانت فرنسيس حين حضرت إلى لأول مرة فى التاسعة والأربعين من عمرها ، وكانت لاتزال بمفردها وعذراء ، وكانت مشكلاتها جسمية ونفسية معاً ، ومن تاريخها عرفت أنها كفتاة صغيرة كانت على علاقة منتظمة ثلاث سنوات بفتى اسمه « دافيد سولتزر » يكبرها بخمس سنوات .

ولم يكن دافيد راغباً فى الزواج منها ، لأنه كان يعتزم دخول الجامعة لكى يعمل مدرساً للرياضة بعد ذلك ، وكان يشعر أن تحقيق هذا الهدف يحول بينه وبين الزواج . وبعد أن قضى

أربع سنوات فى الكلية قضى ثلاث سنوات أخرى فى دراسات عالية ، ثم حين عاد إلى بيته بنيويورك كانت معه الدرجات العلمية وزوجة جذابة !

ولم تكن فرنسيس بطبيعة الحال سعيدة بهذا التحول فى الأحداث ، غير أنها طوت ألمها بروح صافية ، وظلت صديقة لديفيد وزوجته « بيتى » ، وتسامت بحرماتها بانغماسها فى عملها كمدرسة ، وكان ديفيد يعمل فى التدريس أيضاً حتى وصل فى نهاية الأمر إلى شغل كرسى أستاذ الرياضة بجامعة كولومبيا ، وفى تلك الأثناء كانت فرنسيس ترى ديفيد وزوجته بين الحين والآخر ، واستمرت علاقة الصداقة بينهم .

وحين بلغ ديفيد الرابعة والخمسين من عمره توفيت بيتى فجأة ، وبعد مرور عام عرض ديفيد على فرنسيس الزواج ، وكانت لاتزال تحبه ، ولكنها ترددت فى القبول ، فإنها يومئذ كانت قد تجاوزت مرحلة اليأس بسبع سنوات وإن كانت لا تزال تبدو كشابة فى الأربعين ، وسألتها عن سبب ترددها إذا كانت لا تزال تحبه فعلاً

فأجابت « لن أكسب شيئاً يا دكتورة من تصغير نفسى ! إنى فى التاسعة والأربعين من عمرى الآن ، وسأكون فى الخمسين بعد عام ، فأنا من الناحية الجسمية كما تعلمين وأعلم أنا أيضا قد انتهيت ! »

فقلت : « وماذا فى ذلك ؟ إنى على يقين أن ديفيد لا يريدك لهذا الغرض فقط » .

فقالت : « ولكنه قد عرف ما الزواج ؟ وأنا لا أستطيع أن أمنحه ما قد عرف ! » ثم استطردت بابتسامة قلقة : « المفروض أن هناك أشياء معينة على الزوجة أن تفعلها ، أليس كذلك ؟ وعلاوة على ذلك فلن أتمكن من إنجاب أى طفل له فى هذه السن » .

فقلت أسألها : « وهل أخبرته بذلك ؟ » . فأومأت بالإيجاب .

قلت : وماذا كان رأيه ؟

أجابت قائلة : « قال لى : إنه لا يريد أطفالاً ، إذ إن عنده الآن طفلين وكل ما يريده هو أنا فقط ، ثم إنه كان هو الذى أقنعنى بالحضور إليك يا دكتورة » .

وبفحصها جسميًّا تبين لى أن هناك أساساً جسميًّا لتخوفها من الزواج ، فقد ضمر غشاء البكارة عندها وأصبح مشدوداً إلى درجة لا تسمح بمرور أكثر من طرف الإصبع ، وبهذا كان من السهل أن أعرف سبب تخوفها من عجزها عن إرضاء ديفيد جسميًّا . فطمأنتها بأنه فى

الوسع مع استخدام الهورمونات والتوسيع التغلب على هذه المشكلة إذ سيؤدى العلاج إلى إرخاء غشاء البكارة واتساع الفتحة . وكانت على استعداد للتجربة بالرغم من شكها فى إمكان نجاح العلاج ، وقد نصحتها بالعلاج النفسى بالإضافة للعلاج الجسمى .

كانت استجابة فرنسيس للعلاج طيبة وفى أقل من ستة أسابيع أصبحت كما تقول الأغنية : « فى أحسن صحة ومستعدة للحب » ، وتزوجت ديفيد منذ ثمانى سنوات ، وفى وسعى أن أقرر بأمانة أنهما يعيشان الآن فى سعادة كاملة .

وأنا أستطيع أن أذكر الكثير من الحالات المشابهة ، وكلها تلتقى عند إثبات نقطة واحدة هى : أن « الحب لا يعرف حدوداً للسن » .

وقد ظل المتخصصون النفسيون يقولون هنا منذ أمد بعيد : إن السن أمر نسبى : فهناك فرق شاسع بين عمر المرأة كما تفيده النتيجة وبين ما يبدو فى استجابتها وشرايينها ودرجة نضجها . وفى هذا الصدد قال أوفرستريت : « ليس جميع الراشدين راشدين » فعلى العكس من الانطباع الذائع فإن الحياة الجنسية للفرد العادى الناضج انفعاليًّا وجسميًّا لا تنتهى حتى أواخر الحلقة السابعة أو الثامنة . وفى رأى أحد مستشارى الزواج البارزين د . ولتر ستوكس « أنه ليس للسن المتقدم إلا تأثير قليل على الحياة الجنسية لمعظم الرجال والنساء الناضجين انفعالياً حتى يجاوزوا الستين من العمر ، وحتى فى هذه السن فإنهم لا يفقدون قدرتهم على الاستمتاع بالجنس ؛ لأن كل ما فى الأمر أن هذه القدرة تضعف تدريجاً كما يحدث للقدرات الجسمية الأخرى فى الحلقات الأخيرة من العمر ، وليس هناك فقدان كبير واضح للقدرة الجنسية فى كلا الجنسين حتى مرحلة الشيخوخة » .

وصحيح أن عدداً كبيراً من الرجال والنساء فى وضعنا الحضارى تبطل اهتماماتهم وقدراتهم الجنسية فى سن مبكرة ، ربما فى الأربعينيات أو الخمسينيات من عمرهم ، ولكن ذلك يرجع عادة إلى عوامل نفسية أكثر من رجوعه إلى السن ذاتها ؛ فالأفراد الذين يتخلون عن حياتهم الجنسية فى سن مبكرة إنما تعوقهم الصراعات العصابية[1] التى تطوى معها أيضا انفعالاتهم الجنسية ، فإذا درسنا الفترة المبكرة من حياتهم دراسة دقيقة وجدنا أنهم لم يستمتعوا بحياة

(١) العصاب مصطلح على وزن فعال ويميز الاضطراب النفسى تميزا له من « العصبى » وهو حالة عضوية كثيرا ما تخلط خطأ بالحالة النفسية . والعصاب كمصطلح علمى من صياغة المرحوم الأستاذ الدكتور يوسف مراد (المشرف) .

جنسية قوية حية فى سنوات شبابهم ومن ثم فإنهم يرجعون لا شعوريا بعذر تقدم السن للتخلى عن وظيفة أزعجتهم منذ طفولتهم . أما أولئك الذين حققوا تكيفاً حسناً فى شأن قبول الغريزة الجنسية والتعبير عنها فإنهم سيمضون فى الاستمتاع بها سنوات أطول بكثير من أولئك الذين يثقل كاهلهم القلق العصابى » .

وإنى لأذكر الآن الخبرة التى مرت بها إحدى صديقاتى (هيلين ويلدر) : فبعد أن مات زوجها ظلّت أرملة سنوات عدة ، ثم قابلت جو بروكاو وكان سمساراً ناجحاً فى البورصة فى الستين من عمره على حين كانت هى فى الثامنة والخمسين ، وكشابين فى مقتبل العمر وقعا فى الحب من أول نظرة وقررا الزواج ، ولكن أبناء مسز ويلدر أصابهم اضطراب كبير ، وقالوا : إن أمهم ستجعل من نفسها ومنهم مضغة فى الأفواه ! وكانوا يرددون : هل يمكن أن يتصور أحد أنها تقع فى الحب ، وتتزوج فى هذه السن وبعد أن أصبحت جدة ؟ ثم جاءوا إلىّ طالبين أن أقنعها بالعدول عن هذا «المشروع المجنون» ، وأساعدها حتّى « تستقر وتهدأ » ، ولكن بعد أن تحدثت إليها رأيت أنه لا يوجد إطلاقاً ما يمنعها عن الزواج !

وقلت لها : «ليس هناك سن يتوقف فيها المرء ، أو ينبغى أن يتوقف عن الحب » .

وبرغم ذلك ، ورغبة منها فى عدم مضايقة أسرتها رفضت الزواج من (جو) ، وسافرت إلى برمودا لمدة ستة أشهر حتى تنساه ، ولكنها لم تستطعْ أن تنسى ، وحين عادت كانت أعمق حباً له كما كان هو أيضاً ، فقررا أن حياتهما ملك لهما يعيشانها كما يودان ؛ ومن ثم فإنهما كأى محبين صغيرين هربا معاً ، وكان ذلك سنة ١٩٣٩ وهما بالقدر نفسه من الحب وعلى القدر نفسه من السعادة اليوم مثلما كانا من قبل . أما أبناء هيلين فإنهم لم يقبلوا الوضع ، ويتكيفوا والوضع فحسب ، ولكنهم أدركوا أن سعادة أمهم قد أضافت أبعاداً جديدة من البهجة والرضا إلى حياتهم هم أيضاً .

والحقيقة أن الدافع الجنسى متى استقر بين اثنين اجتمعا على حب حقيقى فإنه لا يقل بمرور السنين وإن كان يأخذ صوراً أخرى ، ويخف فى إيقاعه وحدته مثلما يحدث بصفة عامة فى السنوات الأخيرة من الحياة ، بيد أن المشكلة ليست عملية الإبطاء نفسها ، ولكن فى السرعة التى يسير بها البطء عند كل من الطرفين ، وهناك لابد من التفهم والصبر لتحقيق التكيّف الذى يتحتم أن يحدث ؛ فقد يبدأ الدافع الجنسى لدى أحد الطرفين فى الذبول وهو لا يزال فى

أواخر الاربعينيات أو أوائل الخمسينيات ، على حين يستمر هذا الدافع قويًا وملحاً كالعهد به دائماً لدى الطرف الآخر . ولا بد فى معالجة هذا الموقف من قدر كبير من اللياقة والتضحية تجنباً لمشاعر المرارة والإحباط والاحتكاك ؛ لأن الموقف إذا لم يعالج على هذا النحو كثيراً ما يؤدى بالطرفين إلى الانفصال والطلاق .

والطلاق الذى هو محنة ينكسر لها القلب إذا وقع فى أية مرحلة من العمر – يصبح موتاً حياً إذا وقع بعد سنوات عدة من الزواج ؛ لأنه عندئذ لا يكون مجرد انفصال شخص عن آخر ، ولكنه ينطوى على تحطيم كيان قام على مدى العمر بأكمله ، وارتفع بناؤه لبنة لبنة فى صبر وحب خلال سنوات طويلة .

والشئ الذى يجب أن نعرفه ونذكره أن الحياة كالسائل فقتراتها ومراحلها المختلفة تنساب متداخلة بعضها وبعض تدريجًا ودون إدراك منها ، فليست هناك حدود فاصلة ومحددة بين مرحلتى الرضاعة والطفولة ، أو بين الطفولة والمراهقة ، أو بين المراهقة والشباب ، أو بين الشباب والنضج والشيخوخة . فنحن حين نبلغ العشرين نعد أن سن الأربعين هى « الشيخوخة » ، وحين نبلغ الأربعين فإننا لا نشعر أننا قد تغيرنا كثيراً عما كنا فى سن العشرين . وصحيح أن بعض التغيرات الجسمية تحدث خلال مراحل النمو المختلفة لكل فرد ، وخاصة عند النساء حين يبدأ الطمث وحين ينقطع . وأنا أقر بأن هذه معالم حقيقية فى الطريق العام لحياة المرأة ، ولكنها فى الوقت نفسه لا ينبغى أن تعد حدوداً لبداية ، أو نهاية سنوات استمتاع المرأة بحياتها الجنسية ، بالرغم من أن كثيرات من النساء ينظرن إليها هذه النظرة ، ويعتقدن أن سن اليأس إنما هو بمثابة القبر الذى تدفن فيه حياة الحب . وهذا رأى خاطئ لا شك فيه ، والعكس كثيراً ما يكون هو الصحيح ؛ إذ إنه مع انتهاء الطمث ينتهى القلق والخوف من الحمل ، وتبدأ المرأة الاستمتاع بالجنس بدون خوف ، ولعل حالة مسز سارة شايز توضح ما أعنى وإن كنت أخشى ألا تكون حالة قياسية .

كانت مسز شايز مريضتى من سنوات عدة ، وذات يوم جاءتنى ؛ لأن دورتها الشهرية الأخيرة لم تأت فى موعدها ، فخشيت أن يكون عندها ورم أو حمل ، وابتدرتنى بقولها : « أرجو يا دكتورة ألا تقولى لى : « إنى سوف أكون واحدة من أولئك النساء الفظيعات اللاتى ينجبن طفلاً فى سن اليأس ! » . وقبل أن أجيبها استطردت قائلة : « أنا آسفة لاستعمال كلمة

فظيعات ، فليس هناك شيء فظيع فى إنجاب طفل حتى فى هذه السن المتأخرة ، وقد أنجبت أختى طفلها الأول حين كانت فى مثل سنى فى الثالثة والأربعين ! » .

وبعد أن فحصتها وأمكننى أن أطمئنها بأنها ليست حاملاً وليس بها أى ورم وأن الأمر معها لا يعدو كونها مقبلة على سن اليأس – هتفت قائلة : « عظيم هذا ! إنى قد أصبحت امرأة حرة أخيراً ! لا دورات شهرية بعد ذلك ، ولا خوف ، لا آلام منتظمة متكررة ولا أوجاع ، ثم خيرا من هذا كله لا خطر من إنجاب طفل غير مرغوب فيه » .

ولكن النساء اللواتى يشبهن مسز شايز جد قليلات مع الأسف ، ولعل العالم أن يكون أسعد حالاً لو أنه كان هناك من أمثالها الكثيرات ، فإن أغلب النساء لسوء الطالع لا يشاركنها فى تفكيرها السليم ، ويعتبرن سن اليأس وقتاً للحداد ، وهن يحضرن إلىّ عاصرات أيديهن ، صارخات ، باكيات ، متحسرات على الشباب وعلى الجمال وعلى الحب خشية أن يفقدنه ! بل إن بعضهن يصبن بانهيار عقلى بسبب هذه المخاوف . هذا إلى أن مصطلح « الاكتئاب الانتكاسى » مشتق من فترة تغيير الحياة أو فترة الانتكاس . وتتميز هذه الحالة بالحزن الشديد والخوف والاضطراب الانفعالى ، وإنه لمن أجل ضحايا تحول سن اليأس أن كتب هذا الكتاب بأمل أن يستطيع إنقاذهن لا مما يطويهن من شقاء وألم متعذر على الوصف فحسب ، ولكن لكى يساعدهن أيضاً على العودة إلى حياة مثمرة نافعة .

وفوق كل شيء ينبغى أن تعلم المرأة فى سن اليأس أن الحب كالحياة نفسها متحرك دائماً ، فهو يتحرك دائماً : فهو يتحرك إلى الأمام أو إلى الخلف ، ولكن لا يمكن ويجب ألا يتوقف أبداً ! وسواء كان يتحرك إلى الأمام أم إلى الخلف أم كان ينمو وينتعش أم أن يذبل ويموت – فإن ذلك يتوقف إلى حد كبير على المرأة نفسها : فإذا استسلمت وأقنعت نفسها بانتهاء الحياة والحب فإنها قطعاً ستكون متحركة إلى الخلف ، وحينئذ ستكون قد وصلت إلى النهاية للحياة والحب بالنسبة لها فعلاً ، ولكنها إذا كانت تدرك من ناحية أخرى أن وصولها إلى سن اليأس ليس إلا بمثابة المرور بعلامة أخرى فى طريق الحياة المزدحم بالعلامات فسوف يكون أمامها الكثير من المناظر الجميلة والأحداث المثيرة . وكل ما تحتاج إليه أن تكون لديها الرغبة والعزم على السير إلى الأمام .

إن أمثال سارة شايز فى هذا العالم لم يبكين ، لأنهن حين انتقلن إلى المراهقة تركن حياة

الطفولة بلعبها ودماها وأطواقها وملذاتها الطفلية ، ولم يبكين حين وصلن إلى مرحلة انقطاع الطمث ، وكان عليهن أن يتركن مضارب التنس ونوادى الجولف وأحذية الرقص[1] . لأنهن يعلمن أن لكل سن مباهجه وملذاته ، ولكن الحب باق ومستمر من المهد إلى اللحد .

وقد استطاعت العلوم الطبية اليوم أن تصنع المعجزات للتغلب على النقائص الجسمية للسن المتقدمة ؛ كما استطاع الطب النفسى الحديث أن يصنع المعجزات أيضاً فى سبيل التغلب على الأعراض النفسية . ولكن هذا قصارى ما يمكن الطبيب الباطنى والطبيب النفسى أن يفعله وهو آخر الشوط فيما يستطيعان الوصول إليه . أما الباقى فعلى المرأة أن تقوم به ، وعلى المرأة أن تخطط لنفسها وأن تحارب من أجل نفسها وتحارب ببسالة وبذكاء معاً . إن عليها أن تحافظ على عقلها وروحها فى يقظة وحيوية ونشاط . عليها أن تنمى لنفسها اهتمامات جديدة وموضوعات ينصرف إليها حماسها ، وعليها أن تحاول الوصول إلى خبرات واتصالات جديدة وأن تسمع وتلاحظ وتتعلم ، عليها ألا تنسى إطلاقا ، ولو للحظة واحدة – أن الحياة لا تتوقف أبداً ، ثم عليها أولاً وفوق كل شىء **أن تظل دائماً سائرة إلى الأمام** .

---

(١) ليست هذه من معالم وضعنا الحضارى بطبيعة الحال ، ولكنها يمكن أن تؤخذ رمز الحياة والحركة والنشاط عموما كما هو واضح (المشرف) .

الفصل الثانى

مخاوف لا أساس لها بخصوص مرحلة انقطاع الطمث

يبدو حين تتحدث النساء عن « تغيير الحياة » ، أنهن قلما يدركن أن كل امرأة تمر بتغيرات كثيرة فى أثناء فترة حياتها ، كلها على قدر متساو من الأهمية والفاعلية ، وأول هذه التغيرات يحدث فى مرحلة الطفولة المبكرة حين تفطم ، وثانيها يحدث فى مرحلة الطفولة المتأخرة تقريباً بين سن الحادية عشرة والرابعة عشرة ، حين تصل إلى البلوغ وتبدأ الطمث ، وثالثها ، وآخرها يحدث فى أثناء مرحلة النضج ، بين سن الأربعين والخمسين ، حين تصل إلى مرحلة انقطاع الطمث وتنتهى الدورة الشهرية . وكل هذه التغييرات تشكل فى مرحلة محدودة وحاسمة فى نموها كإنسان ، وخطوة حيوية إلى الأمام على طريق الحياة .

إن الذاكرة شىء عجيب ، وهى تؤدى حيلاً غريبة ، إذ يحاول اللا شعور[١] تغطية تجاربنا المؤلمة المزعجة والصادمة وإخفاءها ، وحين يبلغ المرء الخامسة والثلاثين أو الأربعين من عمره يكون اللاشعور قد استبعد عشرات من الأحداث المؤلمة وألقاها جانباً .

فالمرأة المقبلة على سن انقطاع الطمث لا يمكنها أن تذكر المخاوف المروعة التى أصابتها فى الفترة المبكرة من حياتها حين حرمت ثدى أمها ، وكان عليها أن تتناول طعامها من الزجاجة . ومع ذلك فقد كان هذا حدثاً كبيراً فى حياتها ، وكان حدثٌ آخر احتاج منها إلى تكيف هائل .

ومن الممكن تذكر بداية المراهقة بقدر أكثر وضوحاً وذلك لقربها الزمنى : ففى وسع المرأة العادية أن تتذكر أن المراهقة لم تكن فترة سهلة وسعيدة ، بل كانت مرحلة ارتباك ؛ إذ إنها بدأت فى أثنائها تعانى متاعب وآلام الدورة الشهرية .

(١) اللا شعور هو ذلك الجانب من النشاط الذى لا ندرى بوجوده ، وهو فى التسمية الشائعة « العقل الباطن » (المشرف)

وكذلك أيضاً بدأ عقلها المتفتح يصحو على مشاكل ومسئوليات الأنوثة ، فكانت بذلك مرحلة أخرى اكتنفتها المخاوف والآلام ، فليس مما يهم أحدًا أن يترك المعلوم إلى المجهول ، وقلة منا من تخرى فى دمائهم روح المغامرة ، فيتركون عن رضا العالم المعروف براحته الدافئة وأمنه إلى آخر مجهول ولم يكتشف بعد .

ونحن جميعاً علينا أن ننتقل خلال مراحل صعبة فى التكيف ، ولكن كثيرات من النساء ينزعن إلى نسيان أنهن عبرن هذه المراحل إلى أن وصلن إلى سن انقطاع الطمث ؛ حتى إنه ليخيل إلينا أنهن عشن أربعة عقود دون أن يكون عليهن القيام بأى تغيير هام فى طريقة حياتهن ، ولكن الواقع أنه كان عليهن أن يخبرن «تغيير الحياة» مرتين على الأقل قبل سن انقطاع الطمث ، بل إن الحياة نفسها ما هى إلا تغيير مستمر لا يتوقف .

وبالتأكيد فإن هذا التغيير خليق بأن يكون أكثر إحداثاً للاضطراب نفسيًّا ، ومن ثم فإن سن انقطاع الطمث يصبح بمثابة مناسبة لإجراء «جرد» أو مراجعة للنفس ، والنظر إلى ماقد مضى من الحياة ، وإدراك ما كان فيها من فشل وتصور وإحباط ، والشعور بصفة عامة بما انطوت عليه من أوهام وأحلام . ولسوف يجد المرء حينئذ أنه رجا فى أحلامه الكثير وحقق منها القليل .

ومن جهة أخرى فإن سن المراهقة هو وقت النظر إلى الأمام ، والتخطيط ، والأمل وانتظار المستقبل ، وتعرف المرأة عند حلول سن انقطاع الطمث أن فترة الإنجاب على وشك الانتهاء ، وأنها لن تتمكن من إنجاب أطفال ، وأن وظيفتها الأساس فى الحياة كامرأة قد انتهت أحياناً بالرغم من عدم رغبتها فى إنجاب أطفال آخرين ، وكثيرا ما يكون لتحققها من ذلك تأثير قوى على نفسيتها إذ إنه يجعلها تشعر بأن قيمتها كامرأة قد قلت ، وأن مبرر وجودها قد هبط بالقدر نفسه .

وإلى هذا المدى فإن انقطاع الطمث من الناحية الانفعالية يمكن أن يعد مشقة أكبر من المتغيرين السابقين للحياة . ولكن ليس هناك ما يمنع المرأة من التذرع بالفهم والحس السليم والشجاعة لكى تجلو الأمر بنفسها وتمضى فى الاستمتاع بالبنود الثلاثة أو الأربعة المتبقية لحياتها ، لأنه إذا كان سن انقطاع الطمث علامة لنهاية مرحلة فإنه من ناحية أخرى بداية مرحلة جديدة ، انقضت سنوات الشباب وبدأت سنوات النضج ، إنها مرحلة تحقيق وإثمار

غنى ناضج ، أو يمكن أن تكون إذا أرادت المرأة ذلك . فإنه فى الوسع مقارنة النساء من نواحٍ كثيرة بأشجار الفاكهة التى لم تزرع لزهرها ، مهما يكن من جماله ، ولكن لثمارها ، ومن ثم فإن جميع سنوات الطفولة والمراهقة والشباب على هشاشيتها وشذاها يمكن أن تعد إعدادا للمرأة للدخول فى مرحلة الأنوثة الناضجة .

وبالرغم من أن كثيرات من النساء يحاولن التهويل والمبالغة فى الآثار السيئة لسن انقطاع الطمث فإن هناك محاولة مماثلة من جانب الأزواج والأسر والأصدقاء للمضى فى الاتجاه العكسى ، اتجاه التهوين من آلامها وشكواها باعتبارها مجرد صلة « نفسية » ، وهم يقصدون بذلك أنها حالة وهمية . وحقيقة الأمر أن انقطاع الطمث برغم ماله من آثار عقلية وانفعالية كثيرة – فإنه قبل كل شىء حالة جسمية حقيقية تماماً لها أعراض جسمية حقيقية تماماً أيضاً ، فدعونا إذن نبدأ من هذه الناحية .

سنبدأ أولاً بالسن التى يكون عادة بين الأربعين والخمسين ، وفى المتوسط بين أربع وأربعين إلى ست وأربعين سنة ، ولكن فى أحيان نادرة قد يبدأ سن انقطاع الطمث فى الخامسة والثلاثين وينتهى فى الخامسة والخمسين أو أكثر ؛ وهذه الحالات بالرغم من أنها غير شائعة فإنها سوية تماماً فيما عدا ذلك ، ولكن فى أغلب الأحيان تستمر الأعراض « الجسمية » سنتين أو ثلاث سنوات ، أما الأعراض النفسية فإنها تبدأ وتنتهى شهورا وأحياناً سنوات قبل أو بعد انقطاع الطمث نفسه . وبصفة عامة يمكن القول بأنه كلما بدأت الدورة الشهرية متأخرة بدأت سن اليأس مبكرة .

والبداية الحقيقية لسن انقطاع الطمث تكون حين تتخطى المرأة أول دورة شهرية منتظمة ، وقد يكون من العسير حتى على الطبيب – أن يحدد ذلك مالم تجر بعض اختبارات الحمل لتحدد : هل إغفال الدورة الشهرية راجع إلى الحمل أو إلى بدء مرحلة انقطاع الطمث ؟ وفى هذه الحالة فإن بعض النساء يتملكهن الإنزعاج بما يسمى « طفل تغيير الحياة » . فإذا تبين كما يحدث عادة – أن الحالة هى مرحلة انقطاع الطمث – فسوف يتكرر تخطى الدورة الشهرية على فترات غير منتظمة خلال السنة المقبلة أو أكثر حتى تتوقف نهائياً بالتدريج . وأحيانا تتوقف الدورة الشهرية فجأة ولا تعود بعد ذلك ثانية .

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة لمرحلة انقطاع الطمث :

الأول : والأخف ليس له أعراض جسمية سوى توقف الطمث وهذا النوع غير شائع .

الثانى : والأكثر شيوعا : يتميز بانقطاع الطمث مصحوبا بأعراض أخرى مختلفة كفوران ساخن مع رعشة ، وسرعة الانفعال والأرق ، وخفقان القلب ، ونوبات الدوار (أكثر الأعراض شيوعا) – وزيادة الشهية للطعام أو نقصها ، ثم ما ينتج عن ذلك من زيادة الوزن أو نقصه . وبصفة عامة فإن المرأة ستعانى عادة من بعض هذه الأعراض وأكثرها شيوعًا نوبات السخونة المفاجئة مع الدوار . ولكن بالإضافة إلى هذه الأعراض الجسمية فقد يوجد تغيير ملحوظ فى مزاجها وشخصيتها : فقد تصبح مثلاً مشتتة الانتباه ، أو قد تصبح فجأة غير مهندمة فى ملبسها وفى عاداتها ، أو تصبح شديدة الحساسية أو عابسة مهمومة . وكما يحدث فى أى اضطراب جسمى أو انفعالى توجد درجات مختلفة من الشدة فى كل حالة : فبعضها خفيفة وبعضها الثانى متوسطة الشدة وبعضها الثالث مسرفة فى شدتها ، وهذه الحالات الأخيرة قد تصل إلى درجة تؤدى إلى عجز صاحبتها فعلاً .

الثالث : وهو لحسن الحظ نادر الحدوث يتضمن الحالات الشديدة جدًّا التى تحتاج فى علاجها إلى طبيب نفسى ، وأحيانا تحتاج إلى الرعاية داخل مستشفى أمراض عقلية . هذه هى الحالات التى تعانى من الاكتئاب الانتكاسى الذى لا ينتج عن مرحلة انقطاع الطمث نفسها ولكن من اضطراب انفعالى عميق التأصل ، ومن ثم فإن النساء اللاتى يصبن بالانهيار خلال هذه الفترة هن النساء اللاتى كن غير مستقرات انفعاليًّا على مدى حياتهن كلها ، فكان بدء تغيير الحياة هو القشة التى قصمت ظهر البعير كما يقولون ، ولو لم يحدث الاضطراب العقلى فى ذلك الحين لحدث بعد ذلك إن آجلاً أو عاجلاً ، وما سن اليأس إلا عاملُ ساعد على ظهوره أو على اشتداده وحسب .

وهنا يجب التيقن بأن الأعراض المختلفة التى تصاحب مرحلة انقطاع الطمث كنوبات الفوران الساخن والأرق والخفقان ونوبات الدوار – أعراض جسمية وليست نفسية ، فإن عدداً كبيراً من الناس وخاصة الرجال يظنون أنها وهمية ، ولكن الواقع أن هذه الأعراض حقيقية ، وهى فى بعض الحالات تكون مؤلمة وغير مريحة إلى مدى بعيد . **أما مدى استجابة المرأة لها فإنها إلى حد كبير – إن لم تكن كلها – نفسية الأصل** ، وبعبارة أخرى يمكن للمرأة أن تتحكم وتقلل من هذه التأثيرات عن طريق الجهد الذهنى . وكما فى معظم الحالات النفسية

فإنه يمكن للمرأة التخفف من شدة الأعراض المصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث بأن تشغل نفسها جسميا وعقليا بالعمل داخل المنزل أو خارجه وبالهوايات والنوادى أو بأى لون من النشاط يمكن أن يجذب اهتمامها وينبهها ؛ فإن النساء اللاتى تشتد معاناتهن من أعراض انقطاع الطمث هن دائماً النساء اللاتى ليس عندهن ما يشغلهن ، أما اللاتى يشغلن أنفسهن دائماً فإنه من السهل عليهن أن ينسين متاعبهن .

وإذا كنت مثل مريضاتى فمن الأرجح أنك ستوجهين إلىّ السؤال قائلة : هذا جميل يا دكتورة ، ولكن كيف يمكننى أن أتحمل وأحتفظ بنشاطى وأنا أشعر بالتعس والهبوط والإنهاك ؟

والجواب أنه لما كانت معظم أعراض مرحلة انقطاع الطمث ، إن لم تكن كلها نتيجة التغيير فى اتزان الجهاز الغُدّى نظرًا لما يصيب وظيفة المبيض من ضعف تدريجى – فإنه يمكن علاجها بما يسمى « العلاج البديل » .ويتضمن هذا العلاج إعطاء الهورمون اللازم ليعوض النقص الغُدى وليعيد المحافظة على اتزان هورمونات الجسم . ولكن الأعراض قد تستمر فى بعض الأحيان حتى بعد أن يكون العلاج الهورمونى قد أعاد الاتزان الغُدى ، وبذا فإن المرأة قد تستمر تعانى من الأرق وسرعة الاستثارة ، واضطراب الشهية والصداع ، وغير ذلك من الشكاوى المشابهة . ولكن هذه الأعراض تنتج عادة من القلق والخوف .

والأشياء التى تشغل أذهان كثير من النساء فى أثناء مرحلة انقطاع الطمث فتزعجهن هى :

١ – تهديد الإصابة بالسرطان ، وخاصة بسرطان الغُدى والرحم وغيرهما من الأعضاء الأنثوية .

٢ – فقدان الجمال والجاذبية والرغبة الجنسية .

٣ – فقدان حب الزوج .

٤ – فقدان الوظيفة أو أى مورد آخر للسند الاقتصادى بسبب المرض الطويل أو اختلال المظهر أو الاضطراب النفسى أو الضعف العام .

٥ – فقدان طاقة الشباب وروحه والسير حثيثاً نحو الشيخوخة .

٦ – فقدان المستقبل بصفة عامة .

وأنا أطلق على هذه الأمور الستة اسم الأخوات الست الشؤم ، وهى المسئولة عن الكثير

من التصدعات والانهيارات والبؤس عامة . أكثر من مسئولية مرحلة انقطاع الطمث نفسها .

ولكن الأخوات الست الشؤم ليست ممتنعة بأية حال على أن تقهر . وبالعكس فإنه يمكن الانتصار عليها بقليل من أعمال « الحس العام »[1] والتفكير العملى والعزيمة . والآن لنلق النظرة على كل منها لنرى كيف يمكن السيطرة عليها :

١ - يمكن فى هذه الأيام باستخدام وسائل التشخيص الحديثة تشخيص واكتشاف السرطان مبكرا ، ويمكن بل وينبغى على كل امرأة مقبلة على مرحلة انقطاع الطمث أن تتقدم بعمل فحص جسمى شامل مرة كل عام ، ثم مرة كل ستة شهور فى أثناء هذه الفترة وبعدها . وهذا الفحص المنظم سيظهر بالتأكيد وجود السرطان فى مرحلة مبكرة مما يسهل أمر علاجه ، وإذا لم يكن بوسع المرأة النهوض بنفقات الأطباء فإنه بوسعها دائماً التوجه إلى مركز اكتشاف السرطان بأحد المستشفيات الكبيرة .

٢ - فقدان المرأة جمالها وجاذبيتها ورغبتها الجنسية فى مرحلة انقطاع الطمث يكون دائماً نتيجة عوامل جسمية محضة ، ولا يرجع إلى أسباب نفسية ومن ثم فإنه يمكن علاجه بالهورمونات لاستعادة الاتزان الهورمونى ، وفى الوقت نفسه لكى تحتفظ المرأة بجاذبيتها ورغبتها الجنسية الطبيعية .

وهناك عرض كثير الحدوث فى مرحلة انقطاع الطمث : هو ما يصيب الأعضاء التناسلية من جفاف وحكة وحرقان ، ثم ما يؤدى إليه ذلك من عدم الراحة بل الألم فى أثناء الاتصال الجنسى ، بحيث يتعذر القيام بالعملية الجنسية . وهذا الحرقان والحكة ينتجان عادة من بكتريا معينة تسمى « تريكوموناس فاجينالس » ، وبالرغم عما لهذه الحالات من مظهر كئيب مزعج فى وسع الطبيب شفاؤها بسرعة بالأدهنة والمراهم أو غيرها من أنواع العلاج الموضعى . ويرجع الجفاف إلى قلة إفراز هورمون معين من المبيض يؤدى وظيفة « التزييت » . وإذن فمن الممكن علاج جفاف الأعضاء التناسلية للمرأة باستخدام المراهم أو الكريمات الهورمونية ، أو الهورمونات التى تؤخذ عن طريق الفم أو بالحقن ويمكن الطبيب أن يحدد نوع العلاج اللازم لكل حالة .

---

(١) الحس العام تعبير يعنى القدرة على الإدراك السليم للأمور والحكم السديد عليها والتصرف السليم فيها بضرف النظر عن أى عامل آخر كالتعليم أو الثقافة أو المركز الاجتماعى (المشرف) .

٣ - **إذا حرصت المرأة على أن تظل جذابة ومرغوبا فيها - وقد وضح كيف يمكن «سحر» العلوم الطبية الحديثة أن يساعدها على ذلك - فلن تفقد حب زوجها.**

٤ - إذا حافظت المرأة على صحتها سليمة بالفحوص المنتظمة والعلاج المناسب بطبيبها فإن إحساسها بالراحة الجسمية والعقلية والانفعالية سيظل محتفظا بمستواه العالى ، وهذا بدوره سيعطيها الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس ، ويتيح لها أن تستمر فى العمل وأن تحتفظ بوظيفتها مما يساعدها على أن تستبعد عن ذهنها أحد الأسباب الكبيرة للخوف والقلق فى هذه المرحلة الحرجة من حياتها .

٥ - بالرغم من عدم قدرتنا عن منع أجسامنا من النمو إلى الشيخوخة - فليس هناك ما يمنعنا من المحافظة على أرواحنا شابة وقوية ونضرة . ويجب على المرأة أن تدرك أنه إذا كانت للشباب مزاياه الكثيرة فإن له أيضاً مساويه الكثيرة ، إذ لا توجد مرحلة من الحياة كلها عسل وسكّر : فالمرأة إذ تستقبل عام النضج تكون قد تخلصت فى النهاية من تفاهات المراهقة والشباب . وبذا تستطيع أن تستقر للاستمتاع بما تقدمه لها الحياة من فرص تبعث فى نفسها الرضا العميق الدائم .. وفى وسعها أن تخبر الحب الناضج الذى يعد أقوى وأعمق وأمتع ألوان الحب جميعاً . وإذا تعلمت أن تنظر إلى نفسها وإلى الحياة نظرة موضوعية خالية من التحيز فإنها سوف تكتشف أنها قد أقبلت على ما يمكن أن يكون إذا شاءت أغنى فترات حياتها كلها وأحفلها بالرضا

٦ - إذا كان الفرد سعيداً وناجحاً فى الحاضر فإنه عادة لا يقلق على المستقبل ، ومن ثم إذا حاولت المرأة تنمية الثقة بنفسها (وسوف تساعدها الخطوات الخمس السابقة على تكوين هذه الثقة) - فإنها لن تقلق على المستقبل بعد ذلك . ولتذكرى دائماً أنه حتى قراءة الكلمة التالية ستجعل من المستقبل حاضراً ، ومن الحاضر ماضياً . وفى هذا المعنى قال ألبرت أينشتين :

«أنا لا أفكر إطلاقا فى المستقبل لأنه سيأتى سريعاً !» .

ومما سبق يتبين أن الأمر فى جوهره لا يخرج عن ضرورة وجود الرغبة والإرادة الحقيقية لدى المرأة حتى تستطيع أن تساعد نفسها ، **ويجب أن تكون لديها الإرادة لتبقى فى حالة طيبة** .

فالأدوية والعلاج والاستشارات الفنية لا يمكن أن تتخطى هذه الحدود ، أما الباقى فعليها أن تعمله بنفسها .

ويمكن بسهولة سرد حالات مئات من النساء اللائى رفضن مقاومة الأخوات الست المشئومة وتركن أنفسهن فى الحياة حتى أصبحن شبه قعيدات (عاجزات) ، وانتهين إلى انهيارات نفسية ، وذلك بالرغم مما بذله الأطباء والأطباء النفسيون من جهود . وعلى العكس من ذلك أود أن أسرد قصة امرأة شابة ليكن اسمها « مرجريت أوتشو » كان عندها الشجاعة لكى تتعلق بالحياة . وأنا أستخدم عبارة « امرأة شابة » عمداً لأنها برغم أنها كانت فى التاسعة والأربعين من عمرها حين طلبت مساعدتى لأول مرة — فقد كانت تبدو شابة بروحها وقلبها .

وإذا كان لامرأة أن تشعر بالاكتئاب والهزيمة فلن تكون هذه المرأة إلا مرجريت أوتشو : فقد قتل زوجها وابنها الوحيد فى الحرب العالمية الثانية ، وكانت إذ ذاك مقبلة على مرحلة انقطاع الطمث ، ولم يترك لها زوجها إلا مبلغا ضئيلا من المال فى وثيقة تأمين ، أما ابنها فقد ترك ما يملكه لزوجته . وأى ظرف واحد من هذه الظروف كفيل بأن يثبط عزيمة أية امرأة ؛ ومن ثم فقد أدى اجتماع هذه الظروف إلى تحطيم مرجريت تقريبًا ؛ فقد غرقت فى أحزانها ، وهبطت روحها المعنوية إلى الدرجة التى فكرت فيها فى الانتحار ، وبدأت تخطط له فعلاً ، ومن حسن الحظ أن معدن مرجريت لم يكن نحاسيًّا ولكنه كان ذهباً خالصاً ، فأدركت أنها اصطدمت هى والقاع وأنها فى أشد الحاجة للمساعدة ، وكان ذلك فى ربيع سنة ١٩٤٥ حين حضرت إلى كمريضة .

ولم أكن بحاجة إلى عبقرية دكتور أوزلر فى التشخيص أو دكتور فرويد فى الفهم لأرى أن ما يلزمها على وجه السرعة هو الرعاية الطبية النفسية ، ومن ثم فقد أحلتها إلى طبيب نفسى للعلاج ، وألحقت ممرضة لترافقها حتى تمنعها من إيذاء نفسها ، وأعطيتها سلسلة من حقن الهورمونات بالإضافة إلى بعض المهدئات لتساعدها على التغلب على الأرق ، وبعد مرور شهرين من العلاج الطبى والطب النفسى ظهر تحسن واضح عليها من الناحيتين الجسمة والنفسية .

ولكن مشكلة مرجريت كانت أكثر من جسمية أو نفسية فقط ؛ لأنها كانت مشكلة اقتصادية أيضا ؛ فقد استهلك مرضها مواردها المالية الضئيلة ؛ ولذا كان من الضرورى أن

توفق إلى وظيفة ، ليس فقط لتمدها بالمال اللازم لمقابلة نفقات الحياة ، ولكن لتنبهها وتنعشها عقلياً وروحياً أيضاً ، وكنت أعرف مجموعة من الأطباء الشبان وكانوا بحاجة إلى موظفة استقبال على أن تكون امرأة ناضجة متعلمة وجذابة ، وقال لى أحدهم : « نحن لا نبحث عن امرأة ذات جاذبية جنسية وإنما نود امرأة يرتاح إليها الإنسان حين يكون مريضاً » .

وذهبت مرجريت لتعمل معهم ، وكانت وظيفة مناسبة تماماً لها :

أولاً : لأنها بمقابلتها أناساً فى حالة أسوأ من حالتها – بدأت تدرك أن مشاكلها الخاصة على ضخامتها لم تكن سيئة كما كانت تظن .

وآخراً : بمساعدتها الآخرين – أمكنها نسيان الكثير من مشاكلها ومتاعبها .

وقد طلب منها أحد هؤلاء الأطباء – وكان يكتب كتابا طبيا – أن تساعده فى بحوثه وقت فراغها فوافقت بسرور ، لأن ذلك أضاف إلى اهتماماتها اهتماماً جديداً وشغل ساعات عدة من وقت فراغها ، علاوة على ما أتاحه من زيادة فى الدخل كانت بحاجة إليها . واستغرق العمل مرجريت تماماً ، وبمرور الوقت عهد إليها الأطباء الآخرون بمهام منوعة فى بحوث كانوا يقومون بها . وفى سنوات قليلة أصبح هذا العمل بمثابة وظيفة متفرغة ومصدر إيراد ثابتٍ لها .

واقترحت عليها الزواج مرة أخرى ، ولكنها أبعدت هذه الفكرة جانباً وقالت : « لن أقدم على الزواج مرة أخرى فقد كان زوجى الأول زوجاً رائعاً جداً وليس فى الوسع مقارنته بأى رجل آخر ، ولست أرغب فى أن أكون غير منصفة لنفسى وللرجل الذى أتزوجه . مثل هذا الزواج لا يمكن أن ينجح » .

واقتضاها العمل فى البحث العلمى قضاء بعض الوقت فى مكتبة أكاديمية الطب بنيويورك ، فأتاح لها ذلك لقاء عدد كبير من الأطباء . وهناك قابلت دكتور هنرى أرسكين وكان جراحاً ناجحاً فى السادسة والخمسين من عمره أرمل وله ولدان متزوجان وابنة . وقد تزوج مرجريت فى عيد الميلاد التالى .

ومرجريت اليوم امرأة سعيدة هادئة تعيش مع زوج رقيق ، ولها منزل ووظيفة ناجحة . وبرغم أنها قاربت الستين فإنها تبدو فى الخمسين : وجهها جميل وخال من التجاعيد ، وعيناها صافيتان ذواتا بريق ، وبشرتها ناعمة وشعرها المشوب بالبياض لامع . وكان من الصعب أن يصدق المرء أن هذه المرأة هى المرأة التى كانت هى نفسها منذ ثمانى سنوات امرأةً

محطمة وعلى وشك الإفلاس جسميًّا وانفعاليًّا ، ولكن لأنه كانت لدى مرجريت الإرادة لكى تتحسن والعزيمة لكى تحيا فقد نجحت نجاحاً رائعاً فى بناء حياة جديدة ومنتجة على حطام حياتها البائسة السابقة .

ولحسن الحظ لا يوجد كثيرات من النساء يكون عليهن تحمل المصائب والآلام التى كانت من نصيب مرجريت ، فإن أغلبهن لا يكون عليهن مواجهة هذه التجارب والمحن المزعجة . ولكن برغم ذلك فإن قصة مرجريت تعلمنا جميعاً دروساً قيمة ، ولا سيما أولئك اللاتى يرفضن أن يعيشن فى الحاضر ويصررن على النظر إلى الخلف . مثل زوجة لوط فى التوراة حين تحولت إلى عمود من الملح بالدموع التى زرفتها على ماض كان من المستحيل أن تذكره .

وإلى حيائنا المسرف وعاداتنا المحزنة فى الخلط بين الجهل والبراءة يرجع السبب فى أن ما يسود مسائل الجنس من خطأ وخرافات وغموض يزيد على ما هو موجود بأى ميدان آخر تحت الشمس ، وليس هذا أمراً مؤسفاً فحسب ، ولكنه فى كثير من الأحيان يشكل مأساة ! لأن الجنس يعد جزءاً مكملاً لحياة كل إنسان . وقد كانت نتيجة الأساطير والهمسات السرية لزوجات الأجيال السابقة أن أصبحت مرحلة انقطاع الطمث شبحاً مخيفاً مرعباً لأعداد كثيرة من النساء على مدى أجيال لا حصر لها ، وتجمع حول هذه الوظيفة الطبيعية الجسمية عدد كبير من الأساطير مثل ما تتجمع الفراشات حول اللهب !

وفيما يلى قليل من الكثير من الخرافات الشائعة المعروفة عن مرحلة انقطاع الطمث :

– تفقد المرأة الرغبة الجنسية كلية بتوقف الطمث .

– انقطاع الطمث مرض يؤدى إلى الموت إذا لم يشف .

– يؤدى انقطاع الطمث إلى كثير من الأمراض المهلكة وخاصة السرطان .

– تفقد المرأة تلقائيًّا جاذبيتها ورغبتها فى الحياة عند وصولها إلى مرحلة انقطاع الطمث .

– تسبب المرحلة المشابهة عند الرجال المعروفة Climacteric تحررهم من التحفظ ، فيصبحون غير أوفياء لزوجاتهم ، ويتحولون فى سواد الليل إلى دون جوان وكزانوفا .

– تنتهى حياة المرأة العملية كلية بوصولها إلى مرحلة انقطاع الطمث ، ولا يصبح لديها سوى سنوات من الوحدة وعدم النفع .

وإنى لأتردد فى تكريم هذه الأساطير الطفلية بمحاولتى نقضها ، غير أن بعضها أصبح متأصلاً فى أذهان كثير من النساء بحيث أضحى من المحتم على أن انقضها الآن :

وسأتخلص أولاً من الخرافة التى تدعى أن المرأة تفقد رغبتها ودوافعها الجنسية بتغيير الحياة : هذا ليس حقيقيًّا ، فإنه على حسب ما قال الدكتور ولترستوك : « ليس فى انقطاع الطمث ما يؤثر على الاستمتاع بالحياة الجنسية ، ويحدث ذلك عادة بين الخامسة والأربعين والخمسين من العمر محدداً نهاية مرحلة الإخصاب فى حياة المرأة ، ولكنه لا يؤثر إطلاقاً على الاستجابة الشهوية . والواقع أنه ليس عجيباً أن نرى الكثيرات من النساء وقد ازدادت استجاباتهن بعد انقطاع الطمث لتخلصهن من جميع مخاوف الحمل » .

وخرافة اعتبار انقطاع الطمث مرضاً تنبع من الاعتقاد القديم الذى يقضى بأن جميع الوظائف الطبيعية للمرأة نوع من المرض . ولا تزال النساء يعتبرن أنفسهن منحرفات المزاج فى أثناء الدورة الشهرية ، بل إن المرأة فى المجتمعات البدائية كانت تُعزَل بكل دقة عن المجتمع ، ولا يُسمح لها بالعمل فى الحقول نفسها كالآخرين . وهى تنظر إلى الحمل بالنظرة نفسها ، وكذا أيضا النظرة إلى انقطاع الطمث .

وانقطاع الطمث ، كالطمث والحمل يمكن أن يكون مؤلماً وغير مريح ، بل أحياناً أيضا خطراً ، ولكن إذا نظرنا إلى هذه المراحل الطبيعية فى نمو المرأة كأمراض فذلك يشبه القول بأن عمليات الهضم والتفريغ ، وهى عمليات سوية تماما – أمراض ! ولو جاز ذلك لأمكن القول أيضا بأن نمو الأشجار من البذور إلى البراعم ومنها إلى الزهور ثم إلى الإثمار – مرض !

أما بصدد « شفاء » انقطاع الطمث فليس فى وسع أى طبيب أن يفعل شيئاً لإيقافه أو للإسراع به . وقصارى ما يمكن أن يكون للأدوية من تأثير إنما هو التخفيف من الأعراض أو تهدئتها ، فلابد لانقطاع الطمث قبل البلوغ والحمل من أن يأخذه سيره الطبيعى ، وهو حتى بدون أية رعاية طبية لا يمكن أن يؤدى إلى أى مرض أو يسبب الإصابة بالسرطان . وقد اتهم بأنه سبب الكثير من الأمراض ، ولكن كان يتضح فى كل حالة أن المرض ليست له علاقة إطلاقا بانقطاع الطمث ، وفى أكثر الأحيان كان المرض نتيجة الاستهلاك الطبيعى للحياة ، أو أنه كان يحدث لامرأة ظلت تعانى من اعتلال الصحة معظم حياتها وقبل انقطاع الطمث بعدة سنوات .

وليس هناك ما هو أكثر خطأ من الاعتماد بحتمية فقد المرأة جمالها وإشراقها لمجرد أنها وصلت إلى مرحلة انقطاع الطمث ، نعم هناك الخطر الكامن فى « جفافها » نتيجة للاضطراب الذى يصيب الغدد فى تلك الأثناء ، لكن بالرعاية الطبية الصحيحة وباسترجاع اتزان الغدد بالعلاج بالهورمونات فإنه لا يحق لأى امرأة اليوم أن تذبل كالتفاحة اليابسة .

وإن الاعتقاد بأن المرحلة المشابهة لسن اليأس عند الرجال – الاعتقاد بأن هذه المرحلة تكون « السنوات الخطيرة » – ليس جديراً بأن يحظى بأى اهتمام جدى الآن إلا من حيث اعتقاد الكثير من النساء اعتقاداً راسخاً به . أما الحقيقة فإنه إذا كان الرجل قد عاش حياته كلها فى هيام وغرام كازانوفا فإنه سوف يستمر كذلك حتى بعد أن يصبح عاجزاً جنسياً . ولكنه إذا كان زوجاً وفيًّا مخاصاً فمن الأرجح أنه لن يتغير فى ذلك الوقت ، ذلك أن أخلاق المرء الأساس – بعكس المفاهيم الفرويدية الشائعة – لا تتشكل بالجنس ، ولكن الجنس هو الذى يتشكل بأخلاق المرء . فالإنسان المتفهم العطوف فى معاملته للناس ليس خليقاً بأن يتحول إلى وحش ضار مسيطر حين يمارس الحب مع زوجته . وكذلك لا يتغير بنمو البشر الصورة الكلية لحياتهم لمجرد حدوث بعض التغيرات الكيمياوية فى أجسامهم ، وهى تعد تغيرات من شأنها أن تؤدى إلى الإبطاء والتعطيل من الدوافع الجنسية وليس إلى إثارتها .

أما الذى يحدث فى كثير من الحالات فهو أن الزوج يبدأ يهيم بعيداً عن زوجته ، لأن الزوجة وقد استسلمت كلية لانقطاع الطمث – تصبح غير مقبولة كما تصبح الحياة معها صعبة ، مما يدفع الزوج إلى البحث بمعزل عنها عن رفيق يفهمه ، فوراء غالبية الأزواج الذين أسىء فهمهم « زوجات تركن أنفسهن صريعات انقطاع الطمث » .

ويجب أن يكون علاج ذلك واضحاً ، فعلى المرأة أولاً أن تفحص نفسها بعناية وبموضوعية تخلو من التحيز أو الاستغفال ، ثم عليها بعد ذلك أن تدرس زوجها وزواجها لترى : ألم يكن هيامه بغيرها راجعاً إلى توترها وتعبها واكتئابها فإذا لم تكن عندها القدرة على هذه الدراسة الذاتية المتجددة ينبغى أن تطلب المساعدة من طبيب العائلة ، أو من أحد مستشارى الزواج أو من طبيب نفسى .

وليس هناك أساس إطلاقا للاعتقاد بأن حياة المرأة تنتهى حين تصل إلى مرحلة انقطاع الطمث . صحيح أنه فى أغلب الأحيان تكون قد أنجبت أطفالها ، ويكون الأطفال قد

نضجوا وبدءوا حياتهم الخاصة ، ولكن هذا لا يعنى أن دورها قد جاء لتوضع على الرف ، بل مازال عندها منزل ترعاه وزوج تحبه ، بالإضافة إلى أن عندها فى أغلب الأحيان مهنة أو وظيفة أو عملاً خاصًّا بها ، أو إذا لم يكن عندها شيء مما تقدم ففى وسعها أن تخلق لنفسها اهتمامات مختلفة ، سواء خيرية أو اجتماعية أو سياسية . إن هناك مالا حصر له من الوسائل التى تبقى على المرأة نشاطها وتشغل ذهنها .

وقد يؤدى انقطاع الطمث بالمرأة إلى خفض تمثيلها الغذائى وهبوط طاقتها المختزنة . وفى هذه الحالة يجب أن تنظم حياتها بحيث تقل الحاجات المطلوبة من آلة الاحتراق وهى جسم الإنسان . وقد يكون عليها أن تلجأ حينئذ إلى قدر أكثر من الاسترخاء وأن تمتنع عن أنواع الرياضة الشاقة كالتنس والجولف ، ولكن ليس هناك ما يدعو إطلاقا إلى ركونها إلى الخمول والوحدة التى لا جدوى منها .

والواقع أنه فى هذه المرحلة من حياة الفرد – رجلاً كان أو امرأة – تصل القدرات الذهنية والعقلية إلى أوجها وإن الأمر ليتوقف إلى حد كبير على المرأة نفسها : هل كانت راغبة أو غير راغبة فى التخلص من هذا الانزلاق إلى المنحدر ؟ .

لكن ليس من المحتم أن تحارب المرأة هذه المعركة وحدها ؛ إذ إن عندها حلفاء كثيرين يمكن أن يساعدوها : ففى وسعها بل عليها أولا أن تلجأ إلى مساعدة طبيب عائلتها ، فإذا رأى أن الأمر لا يقتضى فعليها أن تطلب مساعدة أحد مستشارى الزواج الخبراء ، أو أحد إخصائيى أمراض النساء أو أحد الأطباء النفسيين . ثم فى وسعها أيضا أن تستعين بكل عجائب العلم الحديث والطب والأدوية وأنواع العلاج التى لم تكن معروفة منذ جيل مضى .

وعلاوة على هذه المساعدات المهنية يمكنها أيضا الاستعانة بزوجها وأسرتها المباشرة . والواقع أنها إذا كانت تود تحقيق تكيف مريح وهادىء فينبغى لها الحصول على مساعدتهم وفهمهم .

بيد أنه ليس فى وسع المرأة أن تفعل كثيراً لكى تجعلهم يفهمون إذا لم يكونوا راغبين فى ذلك أو قادرين عليه ، ولكن فى وسعها عمل الكثير لكى تساعدهم على قدر أكبر من الفهم . ومن قبيل المثال : يمكنها اصطحاب زوجها عند حلول مرحلة انقطاع الطمث إلى طبيب الأسرة لمناقشة الأمر معه حتى يستطيع الطبيب أن يوضح له كيف يمكنه مساعدتها على

تبسيط الوضع ليس بالنسبة لها فحسب ولكن بالنسبة له أيضا ، ولن يقتضيه ذلك أكثر من اتباع بعض القواعد السهلة .

– ينبغى أن يحاول بقدر الإمكان أن يتجاوز عن أمراضها ولا يضخمها .

– يجب أن يحاول مديحها ، والتأكيد لها بأنها ما زالت جذابة وجميلة .

– يجب أن يستمر فى ممارسة الحب معها حتى يجعلها تشعر بأنها لا زالت مرغوبة .

– يجب حين تشكو حالتها أن يذكرها أنها فترة مؤقتة ولن تترك أى أثر باق بعد ذلك ، ما لم تسمح هى به عن طريق الاستمرار فى الخوف والقلق .

– يجب أن يذكرها أنه بعد انقطاع الطمث ستنتهى جميع أخطار الحمل ، وأنه سيكون بوسعها الاستمتاع بالجماع بدون خوف .

– يجب إن كانت تعانى من الأرق أن يناما منفصلين بعضهما عن بعض فى أثناء الأسبوع حتى يستطيع الزوج أن يحصل على راحته ، على أن يشتركا فى غرفة النوم نفسها فى نهاية الأسبوع .

هذه بعض الأمور التى يمكن الزوج عملها لتحقيق قدر أكبر من الفهم العطوف بينهما .

ولكن يجب على الزوجة ألا تنسى لحظة واحدة أن عليها هى بصفة رئيسة تقع تبعة عمل الترتيبات اللازمة .

فأولا : من جملة هذه الترتيبات أن تشغل نفسها وذهنها دائماً وبهذا لا تصبح قلقة لأقل وخزة أو ألم ، وأحسن طريقة لشغل ذهنها أن تهتم بعمل زوجها وأن تساعده فى عمله أو مهنته إذا كان بحاجة إلى هذه المساعدة وراغباً فيها . وفى بعض الأحيان ، بطبيعة الحال ، قد لا يكون فى وسعها القيام بهذه المساعدة ؛ لأن الزوج لا يسمح لها بالتدخل فى أعماله ، ولكنها لا ينبغى أن تتأخر عنها كلما كان ذلك فى الإمكان .

ويجب عليها ألا تخفى أمراضها عن زوجها ، وأن تثق فيه فتواجهه بحقائق حالتها بدقة وأمانة ، ولكنها فى الوقت نفسه يجب أن تبذل كل جهد لتجنب المبالغة والتمثيل . وقد لا يكون ذلك أمراً سهلاً : فمن الصعب أن يكون الإنسان موضوعيا إزاء نفسه ولا سيما إذا كان يمر بضيق ، ولكن إذا كانت الزوجة قد بدأت بداية طيبة بأن جعلت زوجها يعرف ما ينتظر حدوثه فى هذه الفترة المتعبة فسوف يكون من السهل عليهما التكيف معاً .

وفى حياة الزوجين فإن هذا هو الوقت الذى تصبح فيه كلمة « معاً » أكثر أهمية من أى وقت آخر ؛ ومن ثم فإنه ينبغى عليهما بقدر الإمكان أن يكونا معاً ، وأن يعملا معاً ، وأن يلعبا معاً ، وأن يسافرا فى الإجازات معاً ، وأن يستمتعا بحياتهما معاً ، وإذا أمكن أن يعملا معاً أيضاً فإن هذه المشاركة أمر لابد منه فى أية علاقة سعيدة بين زوجين ، ولكنها تصبح ذات أهمية حيوية فى هذه الفترة . ويجب على المرأة ألا تستخدم مرحلة انقطاع الطمث كعذر يمنعها عن أداء ما ينبغى أن تقوم به : فإذا كان الزوج راغباً مثلاً فى لعب الورق أو فى الذهاب إلى السينما أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع فى مكان ما بعيد فيجب أن تعمل ما فى وسعها لمشاركته فى كل ما يرغب عمله ، ولاسيما أنه يجب ألا تمتنع عن تحقيق رغبته فى الاتصال الجنسى . وقد لا تكون مُهيَّأةً لهذا الاتصال أو قد لا يكون لديها مزاج له أو قد تكون متعبة ، ولكن برغم ذلك يجب أن تحاول القيام بدور الممثلة الماهرة ، وأن تظهر بصورة يقتنع معها أنه تشاركه تماما . وقد سئل أحد الزملاء : هل فى رأيه أن الممثلة يمكن أن تكون زوجة ناجحة ؟ فأجاب : « نعم » إذا كانت ممثلة ماهرة .

والمهم أن تتوقى المرأة الاستغراق فى الاشفاق على نفسها ، فإذا كان الموقف يتطلب أى شفقة إطلاقاً (وهذا أمر مشكوك فيه) فيجب أن تتيقن أن زوجها وأسرتها وأصدقاءها هم الذين يقدمون إليها الشفقة . أما شعورها بالأسى نحو نفسها فلن يفيدها بقدر ما يفيدها عطفهم وتفهمهم .

ويختلف الموقف بالنسبة للأطفال ويصبح أكثر صعوبة ، فإن الأزواج على الأقل راشدون أو هم ينبغى أن يكونوا كذلك ، ومتفهمون إلى حد ما لحقائق الموقف . ولكن الأطفال لا يعرفون شيئاً عن انقطاع الطمث ولا يريدون أن يعرفوه ، بل إنها كلمة لا وجود لها فى لغتهم . أما بالنسبة للمراهقين فإن المشكلة تختلف نوعاً ، فإذا كانوا فى سن تسمح لهم بمعرفة دور الجنس فى حياة الفرد فإنه يمكن فى هذه الحالة أن يقال لهم عن مرحلة انقطاع الطمث ، ومن ثم أن يعرفوا كيف يمكن أن تؤثر هذه الفترة الحساسة على حياتهم الخاصة ، حتى يمكنهم بمساعدة أمهم أن ييسروا الأمور على أنفسهم كثيراً . وهنا أيضا – كما فى أية مشكلة إنسانية – يمكن بالصبر والاحتمال والاحترام المتبادل تذليل كثير من الصعوبات .

لكن الموقف يصبح أكثر تعقيداً إذا كانت هناك ابنة مقبلة على سن المراهقة ؛ لأنها

ستكون بحاجة هى الأخرى – إذ تعانى من فترة تغيير متعبة – إلى التقدير والعطف والفهم ربما أكثر من أمها ؛ لأنها صغيرة وغير ناضجة ، ولذلك فمن الصعب عليها أن تحقق التكيف اللازم ؛ مما يلقى بأعباء إضافية على الأم المقبلة على سن اليأس .

وليس هناك حل سهل لهذه المشكلة سوى أن تحاول الأم بأى ثمن أن تحافظ على مرحها وأن تتذكر أنه يجب عليها أن تعطف على ابنتها الصغيرة وأن تفهمها وتساعدها ؛ لأنها أكبر سنا ومن ثم افتراضاً أكثر حكمة وأغنى خبرة ؛ كما أنها قد مرت هى نفسها بمرحلة المراهقة وتعرف معناها ، فإذا توقعت من ابنتها تقديراً خاصًّا لأنها نفسها منحرفة المزاج فإن ذلك كله لا يعد حماقة فحسب ، بل أمراً لا جدوى منه أيضا ، لأنه علاوة على المشقة التى يضيفها إلى موقف شاق أساساً فإنه يؤدى إلى خلاف دائم بين الأم والابنة . والأم العاقلة هى التى تعرف عقدة أوديب الخاصة بها والدور الذى تؤديه فى علاقتها مع ابنتها ، فهناك حالات كثيرة كان بُغض الابنة العميق لأمها وحبها الشديد لأبيها من العنف بحيث اقتضى الأمر الالتجاء إلى العلاج الطبى النفسى .

فإذا واجهت المرأة مثل هذه المشكلة فخير ما تفعله أن تظل بعيدا عن طريق ابنتها ؛ لأن كلا منهما تعانى من مرحلة غير مريحة فى حياتهما ، ومن ثم فإنه كلما اعترضت إحداهما طريق الأخرى زاد احتمال خطر الاصطدام بينهما ؛ لأن الفتاة وقد أصبحت تشعر فى هذا الوقت بأنها نمت نموا كافيا تصبح فى غير حاجة إلى رعاية أمها المستمرة ، ولهذا فإنه يجب على الأم إذا كانت حالة الأسرة الاقتصادية تسمح – أن تبتعد عن المنزل فى رحلات بعيدة أو أن ترسل ابنتها إلى مدرسة داخلية . فإذا لم يتيسر ذلك فينبغى على الأم أن تحصل على عمل أو تساهم فى نشاط يبعدها عن المنزل والأطفال فترة طويلة من اليوم ؛ لأنه كلما قل احتكاك الأم بابنتها المراهقة فى هذ الفترة الحرجة كانت علاقتهما معاً أكثر انسجاماً فيما بعد .

ومن ناحية أخرى : لا يعانى الأولاد المراهقون إلا القليل من المشاكل من هذه الناحية ؛ ويرجع الفضل فى ذلك لا شعوريا إلى عقدة أوديب أيضاً التى توجه عواطفهم دائماً نحو الأم ، وتبعاً لنظرية فرويد : تميل البنات لاشعوريا إلى حب الأب ، والأولاد إلى حب الأم . ولا يستطيع معظم الأولاد تقدير فكرة تغيير الحياة ، ثم بالإضافة إلى ذلك فإن المراهق يمر فى

أثناء هذه الفترة من نموه بمرحلة الجنسية المثلية[1] فيجعله ذلك إما عدم الاكتراث كلية بأى شيء أنثوى أو معادله تماما ؛ لأن هذه هى مرحلة الحياة التى تعد فيها مصاحبة الفتيات علامة ضعف ، ومن ثم فإن الصبى يتجه فيها إلى إقامة علاقات متينة مع الأولاد الآخرين .

والأم العاقلة تنظر بطريقة أخرى إلى هذه الفترة من نمو ابنها مدركة أنها مرحلة طبيعية فى تطوره ، وأنه مع توافر الظروف الطبيعية لنموه سينتقل من هذه المرحلة إلى الجنسية الغيرية الناضجة[2] ، كما أن الأم العاقلة ستتقبل كذلك الحقيقة الواقعة التى تقضى بأن ابنها يظل بارداً وغير مهتم أو مكترث بآلامها على الرغم من حبه الشديد لها .

وخليق أن تكون هذه الفترة حافلة بأسباب الاحتكاك والخلط ، بل حتى المرارة مالم يتزود أفراد الأسرة جميعاً باللباقة فى المعاملة وحسن التقدير ، وأيما كان الأمر فإنه ينبغى — مهما يكن الثمن — المحافظة على تماسك وبقاء البيت والأسرة . وبعكس الاعتقاد العاطفى السائد فإن الأطفال يمكنهم أن يفعلوا الكثير لتحطيم هذا التماسك ، وخاصة فى أثناء هذه الفترة الحساسة الخطيرة التى تصطدم فيها مرحلة انقطاع الطمث ومرحلة المراهقة والبلوغ . وقد لايكون من السهل فى كثير من الأحيان إرسال الأطفال إلى مدارس بعيدة ، ومن ثم فإن خير ما يمكن عمله بعد ذلك هو تشجيعهم على الالتحاق بأعمال تستغرق جانباً من الوقت بعد المدرسة ، وفى أيام السبت ، بل حتى إيجاد وظائف تناسب قدراتهم إذا لزم الأمر ، وذلك لإبقائهم خارج المنزل . وقد تبدو هذه النصيحة جافة وقاسية ، وهى ربما كانت كذلك ، ولكنها فى الوقت نفسه نصيحة عاقلة ، إذ قد أيدها عدد كبير من الآباء الذين واجهوا هذه المشكلة بشجاعة وأمانة ، فإن مثل هذه المسئوليات الخارجية فضلا عن خفض أسباب التوتر فى البيت — تساعد كثيراً فى نمو الطفل .

وهناك مسألة أخرى تحتاج إلى قدر كبير من الشجاعة والأمانة وهى مشكلة الأقارب : فبطبيعة الحال بعد عشرين أو خمس وعشرين سنة يكون كل من الزوج والزوجة قد تعلم كيف

---

(١) الجنسية المثلية هى الاتجاه الى الجنس نفسه ، وهذا الاتجاه عادة لا يتعدى مجال الشعور أو الدرجات السطحية فى السلوك . وهو حالة سوية فى مطلع المراهقة . (المشرف) .

(٢) الجنسية الغيرية هى الاتجاه الى الجنس الآخر . وواضح أن هذا هو الاتجاه الصحى والناضج للدافع الجنسى (المشرف) .

يتعامل هو وأسرة كل منهما ، ولهذا فإن أى مشورة تقدم تكون إما غير لازمة أو غير مجدية . ومع ذلك ينبغى أن تعرف الزوجة ، وهو أمر ذو أهمية حيوية أن تعرفه الزوجة وتذكره – أن زوجة الرجل هى المرأة الفريدة التى يباح أن تكون له شرعا ، ومن أجل ذلك فما لم يكن الرجل من النوع الذى يمضى هائماً وراء النساء فينبغى أن تحاول الزوجة أن تكون هى كل النساء بالنسبة له ، وينبغى أن تكون هى التى تمده بالنضارة والتنوع والتشويق ، كما ينبغى أن تكون حريصة دائماً على تجنب ما ينطوى عليه الزواج الواحدى من رتابة . وإنى أسلم أن هذه ليست بالمهمة السهلة وخاصة فى أثناء مرحلة انقطاع الطمث حين :

(ا) تمر المرأة بفترة عصبية .

(ب) يكون زوجها كذلك فى مثل المرحلة التى تمر هى بها .

فإذا كان الأمر كذلك فالأرجح أن يكون هو نفسه قلقاً بصدد فقد قدرته الجنسية ، وقد يدفعه ذلك إلى البحث عن علاقات جنسية خارجية ؛ ليبرهن لنفسه بأنه ليس مستعداً وراغباً فحسب ولكنْ قادراً أيضاً . فإذا كانت زوجته على علم بهذه المغامرات فيجب أن تتجنب الوقوع فى الخطأ الجسيم بإشعاره أنها تعرف بها أو بتذكيره بضعف قدرته الجنسية ؛ لأنها إذا أصرت على أن تفعل ذلك فإنها ستساعده على تحقيق شىء واحد هو دفعه مباشرة إلى أحضان امرأة أخرى ؛ فالمرأة العاقلة تتجاهل العثرات الطارئة لزوجها فى هذه الفترة مدركة – إذا واجهت الموقف بصورة واقعية – أنها لا تعنى شيئاً ما لم تسمح هى لها بأن تعنى ذلك الشىء إن الزوجة العاقلة تعلم أنها إذا صبرت قليلا فسيرجع زوجها إليها ، وأن مثل هذا الموقف قد يحدث فى أى وقت من الزواج ، ولكن الخطر منه يعظم إذا حدث فى أثناء مرور الزوجة فى مرحلة انقطاع الطمث أو بعدها ؛ لأن تلك هى الفترة التى تصبح فيها باردة لا مبالية ، وتشق الحياة معها ، بل لقد تصبح أيضاً غير جذابة لزوجها ، فيضطر – من قبيل الدفاع عن نفسه – إلى البحث عن الصحبة بعيداً عن المنزل .

وليس مما يزدهى أية امرأة أو يسرها بطبيعة الحال أن تعرف أن زوجها على علاقة بنساء أخريات ، ولكنها مع ذلك يجب أن تسأل نفسها دائماً هذا السؤال : «لماذا أترك كل ما عملته فى حياتى : أسرتى ، منزلى ، طمأنينتى وسعادتى لمجرد أن زوجى قرر أن ينطلق إلى بعض لهوه ؟» . إن المرأة العاقلة لا تسمح لكبريائها المجروح أو لغرورها بتحطيم كل ما بنته طوال

حياتها بل أن تغمض عينيها عما يحدث ، وتأمل رجوع زوجها إليها ، وهذا هو ما يحدث فى كل الأحيان تقريباً ؛ فالنساء ولاسيما هؤلاء اللاتى وصلن أو عبرن متوسط العمر – يجب أن يتعلمن النظر إلى أنفسهن وإلى الذين يحبونهن بعيون متفتحة وغير محجبة ، ويجب أن يتعلمن أيضا دراسة ووزن وتقويم أنفسهن وغيرهن بعيداً عن الهوى أو التحيز بقدر ما تسمح الطاقة البشرية بذلك ، ولكن أهم من ذلك كله ينبغى أن ينظرن باستمرار إلى الأمام وليس إلى الخلف ، وينبغى أن يتذكرن دائماً قول المكتشف العظيم نفجستون : «سأذهب إلى أى مكان ما دام أمامى ! » . ويجب عليهن مواجهة الحياة بإنصاف وشجاعة وأمانة . يجب أن يقلن دائماً « نعم » للحياة وليس « لا » إذا كن يرغبن فى الحصول على الحب والاحتفاظ به .

الفصل الثالث

النساء يتحسن بمرور الوقت

العقبة الكبرى التى تعترض المرأة وتمنعها عن التحقق بأنها ما زالت تستطيع الاستمتاع بحياة غنية ومنتجة بعد انقطاع الطمث هى وهم الوقت ، وقد استعملت كلمة « وهم » قصداً لأن هذا فى الواقع هو كل ما فى الأمر . إن فكرة الوقت من صنع الإنسان ؛ لأن الساعات والنتائج اخترعت فقط لاستخدامها كوسيلة سهلة للقياس . وفى الحقيقة فإن الوقت شىء نسبى . أما الأهم والأكثر دلالة فهو الوقت الفسيولوجى والسيكولوجى للمرء ، أو بعبارة أخرى فإن العمر الحقيقى للمرء يتوقف على حالة جسمه وعقله وعلى أنه كيف يشعر ويفكر ؟

إن هذه الأشياء الحقيقية التى تحدد سن المرأة أكثر مما يحدده عدد أعياد الميلاد التى احتفلت بها أو أغفلتها ، ونحن جميعاً نعرف كثيراً من الجدات اللواتى كان مظهرهن وسلوكهن وهن فى السبعين من العمر ينبئ عن نشاط كنشاط نساء الخمسين ، وكذلك نعرف كثيرات أخريات فى الثلاثين يبدون كأنهن فى الخمسين !

كما أننا جميعاً على إلمام اليوم بالاختبارات العقلية التى ابتكرها الإخصائى النفسى الفرنسى د . الفريد بينيه من حوالى نصف قرن مضى ، والتى أثبت بها أن سن الإنسان النفسى والذهنى والانفعالى قد يختلف كلية وعمره الزمنى . فقد تكون المرأة على حسب شهادة ميلادها فى الثامنة والثلاثين من عمرها ولكن على حسب معامل ذكائها قد لا يزيد سنها الحقيقية على أربع عشرة سنة : أى من حيث ما ينبئ عنه تكوينها العقلى وعلى حسب ما قال أوفرستريت « ليس جميع الراشدين راشدين ! »

وبالمقياس نفسه يجب ألا ندفن أنفسنا قبل الأوان أو أن نركن بأنفسنا إلى حياة خالية من الحب والصداقة لمجرد أننا وصلنا إلى سن معينة أو مرحلة ثابتة من تطورنا الجسمى كمرحلة انقطاع الطمث .

ويحدد السن الحقيقية للفرد عاملان هامان : سنه الفسيولوجية وسنه السيكولوجية أو سن وظائفه الجسمية وسن جهازه العقلى والانفعالى .

ولنبدأ بالسن الفسيولوجية : فكل منا يعد آلة دقيقة الصنع معقدة التكوين : تشمل القلب والمعدة والرئتين والمخ والأعصاب والعظام والدم والغدد والشرايين والعضلات والأنسجة ، وكما يعرف أى فرد استخدم أى نوع من الأجهزة الميكانيكية سواء كانت مكنة خياطة أم آلة كاتبة أو سيارة أو راديو أو غير ذلك -- فإن الالة الكاتبة الميكانيكية هى مجرد مجموع الأجزاء المكونة لها ، وهذه الأجزاء قد تستهلك أو تبطئ أو تتعطل وأحيانا تفسد كلية ، ولكن المهم أن هذه الأجزاء لا تستهلك جميعاً فى وقت واحد . والمثل القائل -- إن « عمر الإنسان فى شرايينه » -- مثل حقيقى : فقد يكون عمر شرايين امرأة ما فى الثانية والأربعين كما لو كانت فى الخامسة والعشرين على حين يكون عمر مفاصلها كما لو كانت فى الخامسة والخمسين ، وقد يكون جهازها التناسلى البولى كما لو كانت فى الأربعين ، وعمر جهازها الغدى كما لو كانت فى الستين . وقد عرفت كثيراً من النساء فى منتصف الثلاثينيات وهن فى حالة صحية جيدة للغاية ما عدا القلب الذى كان متعباً ومعتلاً قبل الأوان .

ويجب على المرأة ألا تظن -- لأن النتيجة أنبأتها بأنها فى الأربعين وأنها تمر بمرحلة انقطاع الطمث -- أنها قد أصبحت « امرأة مسنة » ، فإنه إذا كانت حالتها الجسمية سليمة ، وكانت تتمتع بصحة جيدة وتشعر بالقوة والشباب فلا يمكن أن تعد امرأة مسنة . أما امرأة الثلاثين التى لا يعمل جهازها الجسمى بحالة جيدة فإنها تعد فى واقع الأمر أكبر سنا من امرأة الخمسين . مثلها فى ذلك مثل السيارة التى تلقى عناية وصيانة دائمتين ؛ فإنها تعمل جيداً وبدون تعثر بعد عشر سنوات وبعد أن تكون قد قطعت ثلاث مئة ألف ميل[1] ، فى حين أن سيارة أخرى يتعطل فيها الكربوراتيير وتتهاوى بعد شهور قليلة ودون أن تكون قد قطعت أكثر من ألف ميل .

فأى امرأة يصيبها القلق والخوف من كبر السن يجب عليها أن تمزق النتيجة وتلقى بساعتها بعيداً ؛ فقد تكون النتيجة والساعة نافعتين فى العمل والعلم والحرب وغيرها من ألوان النشاط البشرى ، ولكن ليس لها أية علاقة بالوقت النفسى إنهما قد يساعدان على تنويمنا مغناطيسياً

(١) قرر المجمع كتابة ثلاث مئه هكذا ومثلها أخواتها

تحت وهم الوقت ، وهذا التنويم المغناطيسى لا يقتصر على حياتنا فى الحب فحسب ، بل يمتد أيضاً إلى أعمالنا وحياتنا المهنية كذلك ، ومن ذلك فإننا كثيراً نجد من الرجال مَنْ يحالون إلى المعاش وهم لا يزالون فى قمة نضجهم ، وذلك لأن لائحة الشركة تقضى بأن كل رجل يصل إلى سن الخامسة والستين يصبح « مسنًّا » ، وعديم النفع اقتصاديًّا . وقد عرفت رجالاً فى الخامسة والسبعين كانوا متيقظين ومتنبهين عقليًّا وانفعاليًّا وجسميًّا ، كما كان لديهم الكثير من المعلومات والتجارب ذات القيمة الكبيرة ، ومع ذلك فقد أرغموا على البقاء خاملين على الهامش . وعرفت كذلك رجالاً آخرين فى أوائل الأربعينيات كانوا قابعين مسنين ومنهوكين ولا تكاد تكون لهم أية قيمة فعلية للمؤسسة التى يتناولون مرتبهم منها . ويعتبر لاعبو الملاكمة والمصارعون تلقائيًّا « رجالاً مسنين » عند وصولهم إلى الثلاثينيات ، ومع ذلك فإن عدداً كبيراً من ذوى الوجوه المشهورة فى عالم الرياضة كان يمكن أن يحظوا بألقاب البطولة ويستمروا فى النجاح حتى بعد تخطيهم سن الخمسين .

وفى وسعى أن أذكر أسماء عدد كبير من نجوم الرياضة اللامعين فى مختلف المجالات ممن لا يزالون يزاولون عملهم الرياضى بنجاح حتى بعد السن التى كان ينبغى – وفقا للتقدير الشائع – أن يُعَدوا فيها « منتهين » .

وجدير بهؤلاء النساء والرجال أيضاً الذين يخشون حلول سنى متوسط العمر التى هى فى نظرهم بمثابة الشفق للحياة أن يستمعوا إلى كلمات هارفى إلين فى قصته « أنتونى المشاكس » :

« يجب أن تكبر بأسرع ما تستطيع فإن الوقت الوحيد الذى تحيا فيه حياة حقيقية وكاملة هو من الثلاثين إلى الستين » .

وبكل تأكيد فإن فهم هذه الحكمة يحتاج إلى قدر كبير من النضج ، وهذا بدوره يقودنا إلى موضوع العمر النفسى الذى يشبه أيضا العمر الفسيولوجى من حيث ضعف علاقته بالعمر الزمنى . ثم يضاف إلى ذلك أيضاً أن العمر النفسى للمرء يعتمد على درجة ما وصل إليه من النضج الذهنى والانفعالى . ولأول وهلة قد يبدو للناظر أن المرأة أو الرجل الناضج ذهنياً يجب أن يكون فى الوقت نفسه ناضجاً انفعاليًّا ، ولكن هذا لسوء الطالع لا يحدث دائماً : فصفحات التاريخ زاخرة بأسماء كثير من الرجال والنساء الذين كانت لهم عقول نابغة ومواهب لامعة ، ومع ذلك ظلوا أطفالاً من الوجهة الانفعالية . ومن ناحية أخرى هناك آلاف من

الأفراد ممن هم على حظ كبير من العمق والفهم الانفعالى على حين أنهم من الوجهة الذهنية لا يكادون يرتفعون عن المستوى المتوسط .

والنضج الذهنى يتكون من عدة قدرات متداخلة بعضها مع بعض : فهناك مثلاً القدرة على تحمل عبء المسئولية ، والقدرة على تعلم أشياء جديدة ، واستيعاب المعلومات الجديدة وفهمها وتحليلها والاحتفاظ بها وتطبيقها . ثم يصاحب ذلك القدرة على التفكير والتأمل الشخصى ، واتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل . وهناك أيضاً القدرة على متابعة موضوع خاص أو مشكلة وتتبعها إلى نهايتها المنطقية ، والكثيرون منا يميلون إلى الاعتقاد بأننا نفعل ذلك ، ولكنّ قليلين هم الذين يفكرون حقيقة ، فأغلب الناس بصفة عامة يتخلون عن التفكير حين تتعسر الأمور . وكما قال إفرستّريت : «إن إحدى علامات النمو النفسى للفرد من مرحلة الرضاعة والطفولة إلى الرشد هى طول مدة الانتباه ؛ فالذهن غير الناضج يقفز من موضوع لآخر ، أما الذهن الناضج فإنه يتجه دائماً إلى التركيز والمتابعة . وهو يطلق على هذا النوع من التفكير غير الناضج «عقل الحجلة»[1].

ويبدو لى أن أهم صفة تميز النضج الذهنى إنما هى قدرته على أن يرى نفسه فى علاقة صحيحة مع الناس حوله : مع أصدقائه وأقاربه وزملاء عمله ومعارفه وزوجته أو زوجها على حسب الحالة . فالشخص الناضج ذهنياً لا يحاول أن يجعل من نفسه مركزاً للعالم حوله ، وفى وسعه أن يحافظ على الاتزان فى نظرته إزاء نفسه وإزاء العالم ، فهو يدرك أن هناك أناساً آخرين على هذا الكوكب غيره ، وأن لهم من الأهمية ما له ؛ ومن ثم فإنه يجب أن يحاول الحياة والعمل والتعامل معهم فى انسجام وتفاهم : أى أنه يدرك أنه ينبغى عليه أيضاً أن يمارس قدراً من ضبط النفس والكبح فى إشباع شهواته ورغباته .

أما النضج الانفعالى فشىء آخر مختلف عن ذلك تماما برغم أنه فى بعض الأحيان والظروف يجوز أن يتداخل هو والنضج الذهنى . والنضج الانفعالى فى جوهره يتكون من القدرة على الشعور وعلى الاستجابة للمؤثرات والتفاعل معها ، وقد يكون استخدام كلمة «حساسية» أكثر دقة فى وصفه : فالإنسان الذى لا يحس بالعالم من حوله يكون عادة غير ناضج انفعاليًّا ، أما الاستجابة فهى عادة تأخذ ألواناً متعددة واسعة المدى ، ويتوقف ذلك

(١) تشبيها له بلعبة الأطفال المعروفة «الحجلة» من حيث ما تنطوى عليه من كثرة القفز والانتقال (المشرف)

على الذوق والتعليم والخلفية الحضارية واهتمامات كل فرد ؛ فقد يعجب رجل بجمال غروب الشمس فى منطقة استوائية ، وثان بجائزة مصارعة وثالث بسيمفونية ، ورابع بامرأة جميلة ، أو (بلوحة) فنية رائعة ، وخامس بمعادلة جبرية أو حل مسألة علمية معقدة ، أو قد يكون ما يعجب الفرد مجموعة من هذه الأمور جميعاً أو من آلاف غيرها . فليس الشىء الذى يعنيه بالأمر ذى الأهمية ، أما الشىء الهام فإنه قدرة الإنسان على أن يستجيب للتنبيه أو يتأثر انفعاليًّا ، وهذا يعد أمراً حيويًّا فى علاقة المرء بغيره من الناس .

وهناك أفراد ليست لديهم القدرة على الشعور إزاء غيرهم أو نحوهم أو بخصوصهم . ونحن نستخدم الصفات الآتية لوصفهم : «بارد» ، «نافر» ، «متباعد» . هؤلاء – رجالاً كانوا أو نساء – لا يعرفون ولا يستطيعون أن يخبروا عاطفة الحب لإنسان آخر . وصحيح أنه يجوز لهم بل كثيرًا ما تكون لهم علاقات جنسية مع الآخرين ، ولكن بدون الشعور بالدفء والحب والحنان الذى يصحب عادة تلك العلاقات ، ومن ثم فإن هذه العلاقات لا تعنى لهم شيئا أكثر من كونها مظهرا لوظيفة بدنية . إن هؤلاء الناس يعبسون لأى انفعال ويخمدون أى مظهر له من غضب أو ابتهاج أو ثورة أو وجد أو لهفة أو حزن أو أى انفعال إنسانى آخر ، ويعدون هذه المظاهر رخيصة ومبتذلة وباعثة على الاشمئزاز . والواقع أنه ليس من الصواب القول بأنهم يخمدون هذه المظاهر ؛ لأنهم فى واقع الأمر لا يستطيعون الوصول حتى إلى الدرجة التى تمكنهم من ممارستها .

وعادة ما يخدعنا مظهر هذا النوع من الناس : فهم فى الظاهر قد يبدون ناضجين ، وكثيراً ما يكونون مثلاً ناضجين ذهنيًّا وقد يكون الواحد منهم موظفاً هاما ببنك أو طبيباً أو ممثلاً أو محامياً أو رجل أعمال ناجحاً ، وهو يبدو ذكياً شديد الاتزان وعلى كفاية عالية ، وقد تكون هذه الصفات لديه فعلاً ، ومع ذلك فإنه من الناحية الانفعالية قد يكون قد توقف نموه عند سن العاشرة من عمره . وهؤلاء الأفراد عادة هم الأعمدة الهامة فى المجتمع أو العجلات الكبيرة فى الصناعة أو النجوم اللامعة فى عالم الفن . ولكنهم قد يعاملون زوجاتهم وأطفالهم بجمود ولا مبالاة ، أو قد يعيشون حياتهم على مستوى طفلى .

وكما أن هناك أفراداً ضعاف العقول وغير ناضجين ذهنيًّا – فكذلك يوجد أفراد ضعاف من الناحية الانفعالية ولا يستطيعون اختيار أى مشاعر إلا على المستوى الصبيانى المحض .

هؤلاء الرجال والنساء الكبار سنًّا والصغار انفعاليًّا هم الذين يستجيبون دائمًا للحياة بكلمة « لا » وهم المتشككون المتزمتون المترددون المنشقون . وقد وصف أوفر ستريت هؤلاء بدقة كبيرة فقال : « إن الصفة المميزة للشخص الناضج هى أن يؤيد الحياة دائماً ، ولكن مؤيد الحياة ينبغى أن يندمج قلباً وروحاً فى عملية الحياة ، فلا الإنسان الذى يرى فى نفسه الفشل ولا الإنسان الذى يتذمر شعوريًّا ، أو لا شعوريًّا بما جلبت له الحياة يستطيع أن يشعر بارتباطه قلباً وروحاً بعملية الحياة » وإن هذا الإحساس مقصور فقط على الشخص الذى يحتفظ بقواه كلها للحياة ، وهذا مدلول الاستبصار إذن : على الفرد لكى ينضج أن يعرف مدى قوته وأن يجعل هذه القوة كفئًا للحياة . « اعرف نفسك » هذا ما قاله سقراط ، « اعرف قدراتك » هذا ما يقوله أتباع سقراط المحدثون .

وعلى الرغم من أن النضج الانفعالى يشمل القدرة على الاستجابة إلى المؤثرات المختلفة فإن هذا لا يعنى أن الإنسان الناضج انفعالياً هو الذى يطلق العنان دائماً لمظاهر الغيظ والهياج والسرور والبغض والغضب أو أى لون خارجى آخر من الانفعال ، ولكن المقصود هو قدرة الشخص على الشعور بهذه الانفعالات داخل نفسه . وفى أغلب الأحيان قد تظل هذه المشاعر كامنة على أبعاد عميقة جدًّا داخل النفس دون أن يسمح لها صاحبها بالظهور أبداً .

والواقع أن الإنسان الناضج لا يظهر هذه الانفعالات إلا حين ينبغى أن تظهر ، مثل مبادلة شخص آخر الحب أو الاستجابة لعطف شخص آخر أو إظهار الإدراك والتقدير لعمل فنى أو لمظهر من جمال الطبيعة . أما الإنسان الذى ينفجر بالغضب ، وتغلبه الأفكار السوء ويتجهم أو الذى يندفع مع الهوى بغير ضبط – فإنه إنسان غير ناضج انفعاليًّا . هو طفل انفعاليًّا ، ولو كان بوسعنا أن نعامل الناس وفقًا لأعمارهم الحقيقية وليس وفقًا لعمرهم الزمنى – لارتدى أمثال هؤلاء الأفراد الأقمطة وغيرها من ملابس الطفل الوليد !

والشيء المهم هو أنه يجب أن ينظر كل من المرأة والرجل لمشكلة السن لا من ناحية « فى أى سنة ولدت ؟ » ولكن من ناحية إلى « أى مدى من النضج وصلت أفكارى واستجاباتى » ؟

ولكى تستطيع المرأة أن تبقى وأن تشعر بالشباب يجب ألا تهبط فى مستواها الذهنى والانفعالى ، وألا تدع أفكارها تتأثر بالنتائج والساعات ؛ لأن العوامل الفريدة التى يجوز إدخالها فى الاعتبار هى العمر النفسى والفسيولوجى ، فعمرنا يتوقف على عمر أجسامنا

وأذهاننا . وكل منا يسير فى الحياة بصورة خيالية عقلية عن نفسه ، وهذه الصورة تكون عادة إما أكثر إطراءً أو أكثر ازدراءً من الحقيقة . كما أننا نحاول أيضاً أن نسلك وفقاً لهذه الصورة العقلية أنفسنا . وبالمقياس نفسه فإنه إذا كانت صورتك عن نفسك هى صورة «الشباب» فإنك ستبدو شابًّا فى مظهرك وتفكيرك وسلوكك وكلامك ، وفى الواقع فإنك ستكون شاباً فى روحك وتفكيرك وسلوكك .

وربما بدا هذا القول متناقضاً ، وقد تسألين بحق : هل يمكن أن يكون الفرد شاباً فى روحه وتفكيره ، ثم يكون فى الوقت نفسه ناضجاً انفعالياً وذهنيًّا ؟

فكون المرء شاباً ليس معناه أن يكون صغيراً مراهقاً غرًّا ، ولكن معناه أن يكون يقظاً يتأثر ويؤثر معناه أن «يؤيد المرء الحياة» «وأن يندمج قلباً وروحاً فى عملية الحياة ، معناه ألا يقاوم المرء الحياة ، بل يمجد الحياة ، ويهلل لها ، ويقول لها دائما وفى كل مناسبة : «نعم» .

تلك هى صفات الشباب ، وهى تتمشى أيضا مع أشمل وأغنى مراتب النضج ولنفهم بعضنا بعضا بوضوح : «فالمرأة الناضجة والرجل الناضج ليسوا أمواتاً أو فى طريقهم إلى الموت ، بل هم على العكس من ذلك أحياء إلى أبعد درجات الحياة ، وهم الأناس الذين يعملون ويبتكرون ويديرون ويوجهون ويشكلون جميع أنواع المشروعات الهامة فهم الذين يعملون ويحركون هذا العالم ، ورجل مثل توماس أديسون[1] من قبيل المثال ظل شابًّا إلى يوم وفاته تقريباً ، والموسيقى ڤردى مثال آخر : فقد ألف إحدى روائعه العظمى «فولستاف» وهو فى الثمانين من عمره !

وما دمت لا تفكرين فى أنك تقدمت فى السن فستظلين شابة ، ومادامت الحياة تمنحك ما هو جديد ونضر ، ومادمت ترحبين وتتشوقين لمعرفة الجديد من الأشياء ، ومقابلة الجديد من الناس ، ورؤية الجديد من الأماكن والأفكار والشخصيات والمغامرات – فالأرجح ألا تصبحى بالية متعبة مسنة . ولتذكرى هذا أيضا : إن الشيخوخة ليست أكثر أو أقل من عملية بلى ! وفى هذا الشأن فإن الإنسان لا يخالف رغيف الخبز أو بيضة .

والغالبية منا قد تعلمنا وتدربنا منذ طفولتنا الأولى على أن نضع شيئاً جانباً «لليوم

---

(١) من أكبر المخترعين فى التاريخ الحديث ومن أوسعهم صيتا ، وقد عاش فى الفترة من ١٨٤٧ إلى ١٩٣١ (المشرف) .

الممطر » ، ونحن فى سبيل ذلك نضع جانباً بعض القروش القليلة ، أو ندخر بعض المال فى بنك الادخار ، أو نشترى شهادات تأمين على الحياة وسندات وأسهماً مالية أو عقارات حقيقية . ونحن أيضا قد تعلمنا وتدربنا أو ينبغى أن تكون العناية بأجسامنا « لليوم الممطر » حين قد تصبح شراييننا متصلبة ، ونظرنا ضعيفاً وعضلاتنا وعظامنا تؤلمنا . ومن ثم فإننا ينبغى كذلك أن نُعِدَّ أنفسنا روحيًّا ضد « اليوم الممطر » حين تبدأ انفعالاتنا فى الجمود والبلى » .

وفيما يلى ثمانى وسائل سهلة يمكن أن تساعد على المحافظة على قوة انفعالاتك وتنبهها إذا كانت فى حاجة إلى تنبيه :

١ – اهتمى بالعالم حولك اهتماماً حقيقياً ، ولا تبقى جالسة على « الهامش » دائماً تاركة غيرك يفعلون كل شىء ! فإذا لم تكونى ملتحقة بوظيفة أو كان لك عمل أو مهنة – فلتبحثى عن شىء تعملين من أجله ، وليكن هذا الشىء عملاً عامًّا كبيراً كالهلال الأحمر أو تحسين الصحة ، أو عملاً دينيًّا أو سياسيًّا أو ليكن عملاً خاصاً وشخصيًّا ، كمساعدة أسرة محتاجة أو البحث لشاب عن وظيفة يستحقها أو رعاية إنسان مريض ! فإذا استطعت أن تكونى ذات فائدة ولو لشخص آخر بدون أى أمل أو أى رغبة فى كسب مادى فإن حياتك ستزداد ثراء بقدر ما تبذلين من عون ، وإذن كلما أمكنك مساعدة الآخرين أصبحت حياتك أغنى وأكثر تنبيهاً .

ومرة أخرى لا أرى فى توضيح ما أعنى خيراً من أن أنقل عن كتاب الأستاذ أوفستريت المثير :

« ليس فى وسع الإنسان تحقيق الاكتفاء الذاتى ؛ إذ إن حياته الجسمية تعتمد على قدرته على الوصول باستمرار إلى مصادر للحياة خارج جسمه ، وبالطريقة نفسها يعتمد نموه حتى يصل إلى تحقيق الفردية النفسية على ارتباط نفسه بطريقة ما بالبيئة التى تحيط به » .

فالحياة النفسية الفقيرة هى التى لا تملك إلا القليل من هذه الارتباطات التى عادة ما تكون رتيبة وغير خلاقة ، كما أن الحياة الرجعية هى تلك التى ترتبط بالماضى أكثر من ارتباطها بالمستقبل .

والحياة المريضة نفسياً أو عقلياً هى تلك التى تربط نفسها بعالم ليس له وجود حقيقى : ومن ثم تصبح استجاباتها لخيالات وأوهام ، ولأخطار هى فى حقيقتها إسقاط لمخاوفها الخاصة

ولاستخفافات ناتجة عن إسقاط شكوك صاحبها من نفسه على العالم الخارجي . ومن ناحية أخرى فإن الحياة الغنية السعيدة هى تلك التى تحقق إمكاناتها من خلال ارتباطات خلاقة مع الواقع » .

٢ – ابقىْ على علم عما يحدث فى العالم : فاقرئى بانتظام وعناية تامة الصحف والمجلات الحديثة ، وكذلك أيضًا المجلات المسلية والمجلات والكتب التى تعنى بشئون المرأة . وقد يكون ما تقرئين مربكاً ومخيفا لك ، والعالم هو ما هو اليوم ، ولكنه فى الوقت نفسه سيكون منبهاً لك يحافظ على اليقظة الانفعالية لديك عند مستواها الأصلى .

وأحد أصدقائى يكره أحد المعلقين البارزين ، ولكنه على الرغم من ذلك يقرأ له يوميًا ما يكتب قائلا : «إنى أفيد من ذلك لأنه يدفع الإدرنالين[1] إلى أنحاء جسمى جميعاً » .

٣ – عيشى حياة مملوءة من خلال الكتب والعروض السينمائية والمسرحيات والأوبرات والراديو والتليفزيون ، فإن خير شيء بعد العمل والخبرة الشخصية المباشرة هو مشاركة غيرك فى خبراتهم .

٤ – الموسيقى والفن والرياضة ، سواء كمتفرجة عليها أو ممارسة لها – تعد من الوسائل الممتازة عادة لتنبيه الحالة الانفعالية ، وهى فى ذلك تشبه بطارية السيارة من حيث حاجتها المستمرة للشحن .

٥ – كونى هوايات خاصة بك إذا لم يكن لديك شيء ؛ فالعادة أن يندمج الناس انفعاليًا فى الهوايات أكثر من اندماجهم فى عملهم الأصلى ، وإنى أعرف محامين يغضبون عند نقدهم فى لعب الجولف أكثر مما يغضبون عند نقدهم فى إحدى القضايا ، كما أعرف أطباء أكثر حساسية بالنسبة لقدراتهم الموسيقية مما هم بالنسبة لكفايتهم الطبية .

٦ – لا تتوقفى أبداً عن النشاط والعمل اللذين ظللت تزاولينهما على مدى حياتك كلها . وتجنبى بأى ثمن الاعتزال بقدر الإمكان ، فلا تتركى عملك سواء أكان خاصًا أم مهنيًا ما لم

---

(١) الأدرنالين أحد الهرمونات التى تفرزها الغدة الكظرية (فوق الكلية) والتأثير الرئيسى للأدرنالين هو تنشيط الأجهزة الحشوية بصفة خاصة كالقلب والرئتين والكبد والجهاز الهضمى ، ومن ثم فإن أهميته تظهر فى مواقف الطوارئ مثل مواقف الغضب أو الخوف (المشرف) .

يكن لديك اهتمام آخر قوى يمكنك الارتباط به ، فاعتزلى إلى شيء سوف تعملينه لا من شيء كنت تعملينه .

٧ – لا تخفى انفعالاتك دائماً : فإذا كنت غاضبة أو مغتبطة من شيء ما فنفسى عما بصدرك ، ودعى البخار يخرج ، واجعلى الجو الانفعالى صافياً فإذا كنت حزينة وبائسة ولك رغبة فى البكاء فابكى ، حتى إذا كان ذلك يضايق غيرك فإن عليهم أن يتحملوه . وربما بدت هذه النصيحة مخالفة لما ذكرت سابقاً بخصوص عدم «التنفيس العنيف» عن الانفعال ، وأنا مازلت بعيدة عن أن أشير بأن يمضى الإنسان فى الحياة واضعاً قلبه على أكمامه كما يقولون محولاً الانفعال إلى ثورة عارمة لأقل سبب . ولكن ما أقصده هو أن تعبرى عن انفعالاتك ولا تكتميها داخل نفسك وتظلى عابسة إذا صادفك موقف أثار لديك انفعالاً أصيلاً عميقاً عنيفاً . وقد يكون هذا الكظم للانفعال من أعمال الشهامة والنبل فى المسرحيات والقصص والعروض السينمائية الإنجليزية ، ولكنه يسبب جميع أنواع المضاعفات والمتاعب النفسية فى الحياة الواقعية .

٨ – إن أعظم وأعمق انفعال يهز المشاعر ويشيع الروح مما يمكن أن يدخل فى خبرة أى إنسان إنما هو «الحب» ، ولذا يجب أن يسعى كل فرد دائماً إلى زيادة قدرته على الحب بتوسيع دائرة الحب التى يتحرك فيها . ويبدو أن بعض الناس يعتقدون أنهم لا يمكن أن يحبوا إلا شخصاً واحداً فى وقت واحد ، ولكن هذا ليس صحيحاً ، بل الواقع أن العكس هو الصحيح .

فالحب يتغذى على الحب ، وكلما كثر حبك ازددت قدرة لا على أن تحبى وحسب ، بل أيضا على أن تنبهى الحب لدى الآخرين . والقول المأثور القديم – «العالم كله يحب المحب» – صحيح تماما : فكثير من النساء وكذلك من الرجال يتمسكون بالاعتقاد بأن الحب لا يسمح بالمشاركة ولا يقبل القسمة أو الانتقاص ، ولكن الحقيقة أن الحب شيء يزداد ذاتيًّا : فكلما أحب المرء جاء الحب إلى حياته : فالمرأة لا تحب زوجها وحسب ، بل تحب أيضا أولادها ، وأقاربها وصديقاتها وكلبها أو قطتها وبيتها . وهى لا تقسم حبها إلى أجزاء وتوزعها على مختلف من حظوا بمودتها ، بل الأصح أن يقال إن كل حب ينبه غيره وبذا يخلق دفئاً وعطفاً أكثر فى قلبها .

وليس معنى الحب العلاقة الجنسية بغير تمييز ، فإن كلمة « الحب » ينبغي أن تفهم بأوسع معانيها دون أن تقتصر على العلاقات والمسائل الجنسية وحسب . إن الحب علاقة ومودة عميقة لشخص آخر ، وأحياناً أيضاً بشيء غير حى أو بحيوان ، وهو يأخذ صورة الاهتمام بالشيء الذى نحبه ورعايته والعمل على تحقيق الرفاهية له ؛ كما يأخذ صورة « الانتماء » لشخص آخر وجعل هذا الشخص جزءاً لا يتجزأ من وجودك ذاته . وقد يؤدى الانجذاب الجنسى أو لا يؤدى دوراً فيه ، ولكنه ليس أبداً وبأى حال العامل المقرر له ، بل أنه أحياناً قد لا يكون موجوداً إطلاقاً .

ومن ثم فإن فكرة الزمن ليست لها فى الواقع أية علاقة بموضوع سن المرأة . ولتنظرى حولك متأملة من تعرفين من الرجال والنساء : كم منهم يبدو أن يتصرف أو يفكر أو يشعر بمثل عمره الزمنى كبراً أو صغراً ؟ إننا جميعا نعرف أناساً فى الستينيات أو السبعينيات من أعمارهم ولكنهم – إذا نحينا شهادات الميلاد جانباً – يبدون فى متوسط العمر على حين نعرف آخرين فى الأربعينيات ممن يبدون ذابلين ومسنين وضامرين ! وفى الحقيقة يجب أن نستبعد كلية « مسن » عن تفكيرنا فى موضوع السن وتستبدل بها كلمة « ضامر » التى تعد أكثر وفاءً بالمعنى فى هذا المقام .

بيد أنه لا ينبغى أن نحاول المحافظة على العلامات الظاهرة المميزة للشباب فلا ينبغى أن ترتدى المرأة وهى فى الخمسين من عمرها ملابس الفتيات الصغيرات أو أن تظهر بمظهرهن فى الخمسين من العمر ؛ لأن هذه حماقة ، بل إنها أكثر من حماقة ، إنها لون من الانتحار الروحى !

ومن ناحية أخرى فإننا نتجاهل النتيجة والمحافظة على أجسامنا وعقولنا وانفعالاتنا سليمة صحيًّا ففى وسعنا أن نبقى شباباً وعلى نضارة وحيوية روحية .

كما ينبغى ألا ننسى أيضاً أنه يمكن أن يكون كبر السن فى ذاته عاملاً من عوامل التنبيه والإثمار والإثراء . وليس هناك ثمة سبب يدفع أى شخص إلى الهبوط إلى الشيخوخة مستسلماً ؛ فإن الطب الحديث يتيح الكثير من الوسائل للمحافظة على أجهزة الجسم سليمة ، والطب النفسى يقدم كثيراً من العون للمحافظة على الذهن صافياً وقويًّا ، بحيث لا يبقى هناك عذر لأى امرأة أو رجل لترك نفسه ينحدر إلى الشيخوخة . وصحيح أنه مازالت هناك أمراض

يمكن أن تحطم الجسم كلية كالسرطان ، أو أمراض عقلية عضوية كالفصام[1] الذى يحطم العقل ، ولكن هذه الأمراض يمكن أن تصيب الصغار كما تصيب الكبار ؛ ومن ثم فإن موضوع المرض والعجز لا علاقة له بمسألة السير الطبيعى نحو الشيخوخة .

وعند وصولك إلى سن الأربعين أو عبورك هذه السن تذكرى أن «خير سنى حياتك لا تزال فى الانتظار !» .

---

(١) ذكرت المؤلفة الفصام كمرض عقلى عضوى ، والمتبع فى تصنيف الأمراض العقلية أن يدرج الفصام مع الأمراض العقلية الوظيفية (أى التى تصيب وظيفة العقل) ، لأنه حتى الآن لا يوجد خلل عضوى ثابت يصيب المخ ، ويؤدى الى مرض الفصام بحيث يمكن إدراجه مع الأمراض العقلية العضوية (المشرف) .

الفصل الرابع

كيف تستطيعين تحقيق حياة متوازنة ؟

ربما أكون قد وضعت العربة قبل الحصان ، فقد كنت أتحدث عن المحافظة على أذهاننا وانفعالاتنا ناشطة وأجسامنا سليمة وقوية وأرواحنا شابة ، ومع ذلك فليس من المستطاع الوصول إلى أى من هذه الأمور بدون الوصول أولاً إلى حياة متوازنة مكتملة .

وهذا بطبيعة الحال استعمال لعبارات جميلة ذات معنى مثل « حياة متوازنة ومتكاملة » ، فإنها تبدو جميلة ، ولكن بالفحص الدقيق لا يبدو أنها تعنى الكثير فقد امحى معناها من كثرة ما استخدمها على نطاق واسع عدد لا حصر له من الإخصائيين النفسيين والمربين والكتاب والفلاسفة ، بل حتى الأطباء .

ولكن الحقيقة برغم ذلك أن لها معانى كبيرة : فإنه إن لم يصل المرء إلى الحياة المتوازنة فإن حظه فى تحقيق أى لون من السعادة الدائمة سوف يكون ضئيلاً .

فماذا نعنى إذن بالحياة المتوازنة ؟

لنحاول أن نجلو الأمر على هذا النحو : الإنسان مخلوق مكون من جسم وعقل وروح ، وكما أن وصفة مركبة لدواء أو لطعام مثلاً ينبغى أن يراعى فيها وزن عناصرها وخلطها بدقة وعناية – فكذلك أيضاً يجب أن تتوافر للوصفة البشرية المركبة جميع العناصر اللازمة وتخلط بعضها وبعض برفق وانسجام لتحدث نتيجة مرضية .

إنه من السهل طبعاً كتابة أية وصفة مركبة ، ولكن مزجها بنجاح أمر آخر تماماً .

كما أنه من السهل معرفة ما مكونات الحياة المتزنة ، ولكن تحقيقها أمر بالغ الصعوبة .

كيف يمكن تحقيق ذلك ؟

إن ذلك ميسور بالمحافظة على جسمك وعقلك وروحك سليماً وقويًّا وصحيحاً : فلنبدأ أولاً بالجسم ، وحيث إنه مادى وملموس فإنه يصبح بصورة ما سهلاً فى تناوله ، وعلاوة على

ذلك فإن الكثيرين من الناس الذين يهتمون بأجهزتهم الجسمية لا يعرفون كيف يرعون حالة عقولهم وأرواحهم .

فإذا كنت تملكين سيارة أو آلة خياطة أو جهاز راديو أو أى نوع آخر من الأجهزة فإنك سوف تراعين تشحيمها وتزويدها بالوقود وحفظها نظيفة وفى حالة جيدة ، كما أنك لن تسمحى أن تعمل باستمرار وبدون انقطاع لمدة طويلة ، بل سوف تتيحين لها فرصة للراحة ، وفى فترات معينة سوف تقومين بفحصها وترميمها ، كل ذلك إذا كنت تقدرينها وكان عندك التفكير والحكم السليم : أى أنك بعبارة أخرى سوف تستعملينها باعتدال وتحاولين ألا تسيئى استخدامها .

وكذا أيضاً ينبغى أن يعامل الجهاز الآدمى بالطريقة نفسها من التفكير والحكم السليم : إنه أيضاً ينبغى أن يستخدم باعتدال . والواقع أن الوصفة اللازمة للجسم السليم لا تتعذر كتابتها : فكما أن سيارتك تحتاج إلى النوع الصحيح من الوقود ، وكما يحتاج المحرك إلى فترات ليبرد ويستريح - فكذلك أيضاً أنتِ تحتاجين إلى النوع الصحيح من الطعام ، وإلى فترات من الراحة والاسترخاء .

وموضوع الطعام له أهمية أقصى بطبيعة الحال ، وليس هنا مجال وصف الطعام المناسب بالتفصيل ، فكل فرد له احتياجاته ، وربما كان الطعام المناسب لفرد لا يناسب الآخر ، ولكن الشيء المهم دائماً هو أن يكون الطعام غنيًّا بالفيتامينات ، والطعام المناسب للسنوات المتوسطة من العمر يجب أن يكون غنياً بالبروتينات وقليلاً فى محتواه من الدهون والنشويات : فاللحوم الحمراء والخضراوات والبيض والفواكه والسمك وأطعمة البحر يجب أن توضع فى الأساس لهذا الطعام ، والخبز والفطائر والبطاطس والزبدة والنشويات الأخرى والدهون يجب ألا تتناول إلا بقلة ، أو يجب الامتناع عنها كلية فى بعض الحالات .

وهناك حقيقة تجب الإشارة إليها وهى غالباً ما ينساها إخصائيو التغذية حتى الأطباء وهى الذوق والتفضيل الشخصى ؛ فإنه ما لم يستمتع الشخص بطعامه فلن يمكنه تحقيق جسم سليم . وللعامل النفسى هنا أهمية تفوق كثيراً ما يدخل فى اعتقاد الكثير من الناس : فى حدود المعقول والاعتدال يحسن بصفة عامة أن الجنس البشرى يأكلون ما يرغبون فيه مادام هذا يتفق مع مقتضيات الصحة الجيدة . وفى الظروف السوية فإن الجسم المتوسط يعرف الطعام المناسب له .

أما موضوع الراحة والاسترخاء فإنه أمر لا يمكن مهما قلنا – أن نسرف فى التأكيد على أهميته . ولا سيما فى هذا العصر الذرى الثائر المجنون الذى ترتفع فيه ضغوط الحياة : فنحن دائماً نسرع اندفاعاً إلى العمل فى الصباح ثم إلى الغذاء ثم نرجع إلى العمل ثم إلى المنزل للعشاء ، أو للاستعداد للعشاء فى الخارج للتوجه إلى المسرح أو إلى السينما أو إلى حفلة ، وأخيراً نسرع فى العودة إلى المنزل للنوم ، بل إن منا من يستحث نفسه على النوم أيضاً . والأفراد الذين يرعون هم أنفسهم السيارة أو الحاكى (الفونوغراف) أو التليفزيون كما ترعى الأم طفلها – لا يفكرون لحظة واحدة فى هذه الطريقة الفظة التى يعاملون بها أنفسهم .

وإنى أعرف أيضاً أن التحدث عن الاسترخاء والراحة أسهل كثيراً من تنفيذهما ؛ فالحياة الحديثة وخاصة فى المدن الكبيرة مزدحمة وقلقة بحيث قلما تتاح للغالبية منا فرصة النوم ثمانى ساعات كل ليلة . والمثل القديم عن « الخطر الذى يقتل » يعبر عن حقيقة مؤكدة فى هذه الأيام كما يشهد بذلك كله الطب : فنسبة الوفيات بين الرجال والنساء وخاصة الصغار منهم من أمراض القلب فى تزايد مخيف .

ووفقاً لبيان المكتب القومى للإحصائيات الحيوية فإنه من بين كل مائة وفاة بين ٢٥ إلى ٤٤ سنة تحدث ٢٣,١ من الوفاة منها بسبب أحد أمراض القلب والأوعية الدموية . أو بعبارة أخرى فإن حوالى ربع الوفيات بين الشبان تنتج من أحد أنواع أمراض الجهاز الدورى .

وفيما يلى بيان أهم خمسة أسباب للوفاة بين سن الخامسة والثلاثين والخامسة والأربعين :

أمراض القلب	٣٦,٧ ٪
السرطان	١٨,٥ ٪
الحوادث	٨,٣ ٪
الدرن	٦,٧ ٪
التهاب الكلى	٤,٩ ٪

أى أن أكثر من ثلث نساء أمريكا ورجالها ممن هم فى أوج حياتهم يصابون بمرض فى القلب . وفى عدد كبير من الحالات ، وربما فى الغالبية منها – يمكن القول بأن الإجهاد والتوتر الناتجين من ضغوط الحياة هما سبب المرض أو عامل هام فى الإسراع بحدوثه أو فى زيادة شدته .

فالراحة والاسترخاء إذن لازمان ، إذا كنا نرغب فى المحافظة على كفاية أجهزتنا الجسمية ، ثم اذكرى أنك تستطيعين بيع سيارتك وجهاز التليفزيون والحاكى والراديو والآلة الكاتبة وآلة الخياطة ولكن لا يمكنك بيع جسمك ؛ فهو الجسم الوحيد الذى تملكينه والوحيد الذى ستظلين تملكينه على الدوام ، ولذا يجب أن تحافظى على بقائه بحالة جيدة دائماً إذا كنت تتوقعين له الاستمرار لحياة طويلة .

والواقع أنه ليس من الصعب الاسترخاء كما تظنين ، وسأسرد لك بعض الإرشادات العملية :

إذا كنت ملتحقة بعمل ، وتذهبين يومياً إلى محل عملك أو إلى المكتب — فلتأخذى غذاءك معك من المنزل ، وإذا كان الجو حسناً فلتتناوليه فى المنتزه أو على السطح أو فى أى مكان آخر مفتوح إذا أمكن ذلك ، أما إذا لم يتيسر ذلك أو كان الجو سيئاً فلتأكلى حيث أنت فى العمل ، وسيوفر لك ذلك مشقة الإسراع إلى مطعم أو كافيتريا أو الانتظار حتى تخلو منضدة ثم « زلط » الطعام والإسراع ثانية إلى العمل ، هذا فضلاً عما يمكن أن تقتصديه من مال أيضاً ، ثم إنه سيكون لديك فائض وقت يصل إلى عشرين أو ثلاثين دقيقة يمكنك الإفادة منها فى الاسترخاء والقراءة أو الاستلقاء فى الشمس أو الاسترسال فى غفوة نوم .

وإذا كنت تطهين العشاء بالمنزل فلا تسرعى للوصول إليه وطهو وجبة كاملة فى نصف ساعة أو حتى فى ساعة ؛ فى المقام الأول ونحن اليوم فى عصر تثليج الطعام وإمكان الحصول عليه نصف طهو حتى قبل دخولك المطبخ فإن كل ما تحتاجين إليه هو تسخينه ، وهذا سيختصر لك الوقت والجهد اللازمين لإعداده .

وكذلك يمكنك تأخير موعد العشاء نصف ساعة أو خمساً وأربعين دقيقة عن الموعد الذى اعتدته ، وهذا سيوفر لك الكثير من الأمور :

أولاً : سيوفر ذلك لك وقتاً كافياً لأخذ حمام وللراحة وتغيير الملابس ، وبذلك توفرين لنفسك مظهراً وشعوراً وأنت مقبلة على العشاء .

ثانياً : إذا كنت متزوجة فإن زوجك سيشعر بالسرور والرضا إذا عاد إلى المنزل ووجد زوجته مستريحة مسترخية ونشيطة لا متعبة ومنهكة من الإسراع فى إعداد العشاء .

ثالثاً : أنك بإطالة فترة انتظار العشاء قليلاً ستتحسن شهيتك ويزيد استمتاعك بالطعام .

رابعاً : هذا الوقت الإضافى سيتيح لزوجك الفرصة للاسترخاء قليلاً وتغيير ملابسه والاطلاع على الجرائد وأخذ حمام أيضاً .

خامساً : وأخيراً وليس آخراً من حيث الأهمية – سيريحك نفسيًّا كسر النظام الرتيب الذى ألفته وإدخال بعض التغيير على طريقة حياتك .

ولتحافظى بغيرة شديدة على عطلة نهاية الأسبوع ؛ فإنها أثمن فترات الراحة لك . وكثير من الناس يستخدمونها فى قضاء حاجاتهم المنزلية وتلبية التزاماتهم الاجتماعية . وهذا خطأ ؛ فإن عطلة نهاية الأسبوع يمكن بل يجب أن تستخدم فى أغراض أفضل من ذلك كثيراً ؛ فهى أفضل الأوقات لشحن طاقاتك الجسمية والانفعالية ، ومن ثم يجب الاحتفاظ بها للاسترخاء والتكامل . تأخرى فى النوم بقدر الإمكان ؛ حتى لا يكون بوسع أحد منكم الاستمرار فى النوم ، وقللى من الارتباط بالمواعيد حتى تتجنبى التقيد بضرورة وجودك فى أى مكان فى وقت محدد والهرولة إليه ؛ لأنك تسرعين كثيراً فى خلال الأسبوع ، واقتصدى بقدر الإمكان فى أعمال المنزل ، فلا تدخرى جميع الغسيل والتنظيف والتصليح وكل الأعمال الخارجة على المألوف للاجازة الأسبوعية ، فإذا كان الجو معتدلاً وعندك سيارة وشعرت برغبة فى تغيير المناظر فلتمتطى السيارة وتتوجهى بها إلى حيث يدفعك مزاجك وروحك فى تلك اللحظة .

وعندى مريضة اسمها أنا وليمز تحب ركوب سيارتها مع زوجها فى مساء يوم الجمعة والسير بدون هدف معين ، وهما عادة يجدان أنفسهما وسط الخضرة بعيداً عن الطرق العامة وفى الشوارع الضيقة المنفرجة الجميلة المظللة بالأشجار ، فإذا رأيا طريقاً يبدو جذاباً اتجها إليه ، وأينما يشعرا بالرغبة فى الوقوف لتناول الطعام أو النوم فإنهما يفعلان ذلك على الفور . إنهما لا يعرفان العجلة أبداً لأنهما لا يشعران بأن عليهما الوجود فى أى مكان معين فى لحظة بعينها . إن هارى وليمز محرر فى إحدى المجلات وحياته المهنية معركة مستمرة ضد الوقت ، وفى أيام راحته تعمل زوجته على أن يسترخى متجنبة المواعيد والنتائج والساعات . ومن ثم فإنهما يصبحان من يوم الجمعة إلى يوم الأحد المتحكمين فى وقتهما وتحركاتهما ، وما عليهما إلا أن يعودا يوم الأحد مساء حتى يتسنى له التوجه إلى عمله صباح الإثنين وقد ظلا يتبعان هذا النظام عدة سنوات ، ليس فى كل عطلة نهاية الأسبوع ، ولكن مرتين كل شهر فى المتوسط فى أثناء الربيع والصيف وأوائل الخريف . وهما الآن فى أوائل الستينيات من العمر ، ولكن تبدو عليهما مظاهر الشباب

والقوة والصحة الجيدة والحيوية كما لو كانا فى سن الثلاثين !

وحتى لو لم تكونى تملكين سيارة ففى وسعك أن تعقدى العزم على قضاء إجازتك الأسبوعية أو جانب منها فى الهواء الطلق ، إما فى الريف أو على الشاطئ أو فى أحد المتنزهات ، وهذا يحدث طبعاً إذا كنت تعيشين وتعملين فى المدينة . أما الذين يعملون فى المزارع أو فى الضواحى فالعكس قد يكون هو الأنسب ؛ إذ إنهم خليقون بأن يشعروا بالاسترخاء فى المدينة . فإذا كانت هذه الرحلات إلى الشاطئ أو الريف أو المدينة تقتضى سفراً طويلاً شاقًّا بالقطار أو الأتوبيس فالأفضل البقاء فى المنزل للراحة ؛ فإنه لا داعى إطلاقاً للذهاب إلى الشاطئ أو أى مكان آخر بقصد الراحة ثم العودة منه منهكة .

ثم إن العطلات تعد وسيلة عظيمة الأهمية لإعطاء أجهزة الجسم الراحة ، فإذا أمكنك ترتيبها وجب عليك البعد عن العمل تماماً على الأقل شهراً : أسبوعين منه فى الصيف وأسبوعين فى الشتاء . وقد لا يكون هذا بطبيعة الحال ميسوراً دائماً ، فإن كثيراً من المؤسسات والمنشآت الصناعية لا تمنح هذه الإجازات الطويلة بأجر إلا للبارزين كالمديرين الكبار أو الموظفين القدامى . ولكن إذا كان بوسعك القيام بمثل هذه العطلة ، وسمح لك بها رئيسك – فمن الأفضل إضافة أسبوع أو اثنين بدون أجر على الإجازة الممنوحة لك . وقد بدأت شركات كثيرة تدرك أنه من الأفضل السماح لموظفيها بإجازات أطول ؛ إذ إن ذلك سينتج عائداً أكبر من حيث ارتفاع الكفاية وزيادة الولاء وسهولة العلاقات فى العمل . وقد عملت اتحادات العمال الكثير فى سبيل حصول العمال على اجازات أطول بأجر كامل .

وسواء أكانت الإجازة طويلة أم قصيرة فيجب أن تهدف إلى توفير ثلاثة أمور لنفسيتك وذهنك وجسمك : الراحة والاسترخاء والانتعاش . أما إذا كانت ستحشد بجدول محموم يتم فيه الانتقال بين محتوياته بسرعة ويكثر فيه الحل والربط للأمتعة ولا تكاد تنقطع منه الرحلات والحفلات – فمن الخير لك أن تبقى بالمنزل ؛ فكثيراً ما يحتاج الناس إلى إجازات للراحة من الإجازات !

وإذا كنت تملكين سيارة فمن المؤكد أنك سترسلينها للفحص على فترات منتظمة . وإذا كنت تملكين مصنعاً فلا شك أنك تراعين التفتيش على معداته وأجهزته وصيانتها

دوريًّا ؛ إذ ليس من المعقول أن يسمح أى فرد أن تعمل آلة يمتلكها إلى ما لا نهاية دون فحص حتى تستهلك وينتهى أمرها !

ومع ذلك فإنه من الغريب حقًّا أن كثيراً من الناس أنفسهم الذين يهتمون اهتماماً كبيراً بأجهزتهم الميكانيكية يهملون أهم وأثمن قطعة تستوجب الرعاية وهى أجسامهم ، ومن ثم فإنه ينبغى على كل رجل وامرأة أن يتقدم للفحص المنتظم بطبيبة وإخصائى الأسنان مرة سنوياً على الأقل ، ومن الممكن الفحص مرة كل ستة أشهر بعد سن الأربعين .

ومن المحقق أن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه ، فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية ، وهو فى ذلك يشبه تماماً سيارته حين تكون فى حالة جيدة ، فإنه لا يكاد يشعر بمحركها أبداً ، والمثل القديم يقول : « يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقاً » . وفى هذا يكمن خطر كبير ؛ إذ إن كثيراً من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل أن يفكروا فى زيارة الطبيب . فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكراً وإيقافه فى بدايته وقبل وصوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير .

ولكن أكبر مصدر للخطر هو الإجهاد . ومن ثم يجب مهما كلفك ذلك أن تتجنبيه كما تتجنبين الطاعون . ولابد لنا جميعاً من أن نشعر بقدر معين منه فى عملنا اليومى وحياتنا اليومية . ولكن كثيراً منا يبحثون عن تعب لا داعى له ، ومن هنا كان من المحتوم أن يراجع كل منا أى تفكير لإنفاق الطاقة خارج النطاق العادى ويسأل نفسه : « هل أنا بحاجة فعلاً للقيام بهذا العمل ؟ » فإذا كانت الإجابة بالنفى فليتجنب عمله .

وتذكرى دائماً أن الموضة القديمة التى تتضمن فترات من الإغفاءة مازالت هى أفضل طريقة للتغلب على الإجهاد ، ليس فقط ثمانى الساعات المنتظمة الليلية ، ولكن الفترات القصيرة ذات عشر الدقائق أو الخمس عشرة دقيقة المتداخلة ؛ إذ إن لهذه الفترات تأثيراً كبيراً فى الإنعاش ، وهى كثيراً ما تساعد على الاحتفاظ بالقوة والشباب .

والممثلة الكبيرة سارة برنارد التى كانت من الوجوه المسرحية اللامعة ، والتى كانت وهى فى السبعينيات من عمرها تمثل دور جان دارك التى تبلغ الثامنة عشرة من العمر ، وتجعل المتفرجين يصدقون أنها عذراء أورليانز الشابة التى قامت بتمثيل دورها – كانت تخطف خمس دقائق أو

عشر دقائق تغمض فيها وهى جالسة على كرسى أو مقعد أو أى مكان تكون فيه ، ثم تستيقظ وقد استعادت نشاطها وقوتها .

ولكن الحياة المتوازنة تحتاج إلى أكثر من جسم سليم ؛ إذ يجب على الفرد أن يكون أيضاً ذا عقل سليم وروح سليمة : أما كيف يحصل المرء على ذلك فربما يكون من الصعب وصفه ؛ إذ إننا هنا نتكلم عن أشياء غير مادية وغير ملموسة ، وليس من السهولة تعريفها ، وبالإضافة إلى ذلك فإن العقل والروح يتداخلان فى نواح كثيرة ، وكثير من الأشياء الضرورية للجسم السليم ضرورية كذلك للعقل السليم والروح السليمة . ومن قبيل المثال لذلك فإن المجهود الكبير يمكن أن يحطم عقل المرأة وروحها أكثر مما يؤذى جسمها ، وفى هذه الحالة يتعذر جدًّا إصلاح الأذى الذى وقع .

وأساساً ، فإن أكثر الوصفات الفعالة للصحة العقلية السليمة تكمن فى أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة . وليس من المهم كثيراً ماهيته : فقد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعى أو الأصدقاء . أما الشىء المهم فهو أن يكون لك اهتمام معين يستغرقك ويجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية .

ولكن مجرد وجود هذا الاهتمام لا يكفى ؛ لأنه فى ذاته ليس له تأثير كبير ، وكمعظم الأشياء فإن ما ستحصلين عليه منه سيكون بقدر ما تضعين فيه ، فللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام يجب أن تبذلى فى سبيله أقصى ما عندك ، ويجب أن تقدمى عليه بكل قلبك ، فإن أنصاف الحلول لا تجدى هنا ، هذا إذا كنت ترغبين فى التخلص من التوتر النفسى الذى تتعرضين له يوميًّا .

ومن ناحية أخرى ينبغى ألا تسمحى لنفسك أن تطويك اهتماماتك حتى تفقدى وضوح الرؤية ؛ ومن ثم ينبغى أن يكون شعارك « خذى عملك ونشاطك بجدية ، ولكن لا تعاملى نفسك كذلك ، أعطيها كل ذرة من قوتك وطاقتك وفكرك ، ولكن لا تسمحى لذلك أن يصل بك فى النهاية إلى الاعتقاد بأن مصير العالم كله يتوقف على نجاحك أو نشاطك . حافظى على روح المرح عندك ، وكونى لنفسك اتجاهاً فلسفيًّا موضوعياً ، فلسفة خاصة فى الحياة . واعملى أقصى ما فى وسعك ، ولكن لا تحاولى حل جميع مشاكل العالم بنفسك ، واتركى القليل من هذه المشاكل لغيرك يصارعونها » .

وفوق كل ذلك لا تسمحى لنفسك بالتقاعد فى جحر . وإذا كنت فعلاً قد دخلت إليه فلتحاولى الخروج منه ، فإن الصحة النفسية السليمة تعتمد على الآفاق المنبهة الواسعة . وإذا بدأت تشعرين بأن عالمك الخاص بدأ ينكمش على نفسه ، فإن هذا هو الوقت الذى عليك فيه أن تنظرى حولك ؛ لترى كيف يمكنك أن تدفعى نفسك إلى الخارج مرة أخرى . وهناك طريقة مباشرة وفعالة لتحقيق ذلك وهى توسيع الدائرة التى يتحرك المرء فيها فى المجتمع أو العمل أو المهنة ؛ فلأننا بشر فإننا نسعى دائماً للسير فى الطريق الذى تقل فيه المقاومة ؛ ومن ثم فإنه مما يريحنا أكثر ويسبب لنا توتراً أقل – أن نظل على صلتنا بأصدقائنا القدامى وعاداتنا ومألوفاتنا وطرقنا القديمة ؛ كما إنه لما يشق علينا أن نتجه إلى أوضاع وتجارب جديدة ، ولكن هذا شىء يجب أن نفعله جميعاً إذا شئنا أن نتجنب الذبول والضمور والعطش والركود . وسوف تكتشفين أن مهمة إخراج نفسك من هذه الحالة بجهودك الذاتية مهما يكن من صرامتها – سوف تؤدى إلى تنبيه ذهنى وإثارة لها تأثيرها القوى الشديد عليك . وهناك عدد من الأشياء البسيطة نسبياً التى يمكنك عملها لكى تدفعى إلى الحركة دورة الدم البطيئة فى عقليتك ، وفيما يلى بعض المقترحات فى هذا الشأن :

تقدمى إلى الأمام وقابلى أناساً جدداً ، ومعارف وأصدقاء جديدين ، وإذا لم تستطيعى ذلك فى المجالات التى تتحركين فيها حالياً فحاولى الدخول إلى مجالات جديدة ، وقد يحتاج ذلك منك إلى قليل من الوقت والجهد ، ولكنه أمر يستحق ذلك .

اقصدى زيارة أمكنة جديدة ، وليس معنى ذلك أن تسافرى إلى أمكنة نائية فى أوربا وغيرها ، حتى إذا لم يكن فى وسعك تحمل نفقات رحلات موسعة فهناك أمكنة كثيرة قريبة منك لم تشاهديها إطلاقاً ويمكنك الوصول إليها بنفقات قليلة ، مثل : المتاحف والمعارض والشواطئ والمتنزهات وأماكن الآثار على اختلافها . والواقع أن هناك عالماً جديداً رائعاً وكاملاً بالقرب منك ، وفى وسعك التمتع به إذا كلفت نفسك مشقة النظر إليه لا أكثر .

كونى لنفسك اتجاهات وهوايات واهتمامات جديدة ؛ فإنها لن تصرفك عما قد يكون لك من اهتمامات أساس فى الحياة . وعلى العكس فإنها بما تمنحك من تنبيه ذهنى إضافى ستمكنك من الإقبال على عملك أو مهنتك أو وظيفتك بحماس وطاقة جديدتين .

التحقى بالنوادى وشاركى فى الاجتماعات العامة والجمعيات الثقافية . أو إذا شئت فكرسى

نفسك للأعمال الخيرية أو القضايا الدينية أو السياسية ؛ فالمهم فى ذلك كله هو النشاط نفسه وليس الصورة التى يتخذها . وأيا كانت الحال فالأفضل أن تختارى شيئاً يتيح لك أكبر فرصة لعمل اتصالات جديدة مع أفراد جدد وأفكار جديدة .

ويجب ألا يغيب عنك أبداً الهدف الذى تقصدين إليه : فالانضمام إلى أى شىء لمجرد الانضمام إليه لن يحقق لك شيئاً ، ومن ثم فإنه يجب عليك قبل الارتباط بأية قضية أو الانضمام إلى عضوية أى ناد التيقن من أن ذلك سيحقق لآفاقك الذهنية والاجتماعية والثقافية فرصة النمو والاتساع .

الفصل الخامس

كيف يمكنك تنمية الإحساس بالانتماء ؟

أغفلت حتى الآن عنصراً حيويًّا للحياة المتزنة وهو الحب ، وقد أغفلته عمداً ؛ لأنه جزء هام فى حياة الإنسان ، ولذا رأيت من الأفضل ، بل من الأجدر أن أتناوله فى فصل خاص ؛ فالحياة لا يمكن أن تكون كاملة ومترابطة إذا افتقدت الحب : ذلك أن الحياة بدون حب عزلة وجدب يعوزها الدفء والثراء والطعم والمدلول الحقيقى أو الهدف ، وفى هذا المعنى قال براوننج : «جردوا الحياة من الحب فتصبح الأرض بمثابة القبر ! » .

ومع ذلك فإن أشياء قليلة فى هذا العالم من الصعب تعريفها ووصفها كالحب ، وفى أرجح الرأى فإن هناك من تعريفات الحب وأوصافه بعدد ما يوجد من الناس : فمن قرون لا حصر لها ظل الفلاسفة وعلماء النفس والشعراء والقصصيون بل مجرد الرجال والنساء العاديين يدرسون الحب فى محاولة فهم ماهيته وكيف ولماذا يجئ ؟ ، ونحن جميعاً نعرف متى يكون موجوداً ؟ ومتى يكون غير موجود ؟ ، وكذلك نعرف التأثيرات التى يحدثها ؛ فهو حقيقة يشبه الكهربا إلى حد بعيد : فكل واحد يعرف : ماذا تفعل الكهربا ؟ وكيف يستخدمها ؟ ومتى يكون التيار سارياً أو غير سار ؟ ولكن ليس بوسع أحد أن يعرف الكهربا بالتدقيق ؟

وقد يعنى الحب معانى مختلفة لمختلف الناس ، أما معناه الحقيقى فهو أنه إحساس بالانتماء المتبادل : ففى كل زواج أو علاقة حب يكون هو المقام المشترك ، وقد يكون الجنس فى بعض الحالات هو العامل المسيطر ، وفى حالات أخرى قد يكون ذلك غير هام نسبيًّا ، وفى بعض الأحيان قد تكون هناك مجموعة من الاهتمامات الذهنية المشتركة ، أو خلفية اجتماعية متشابهة أو قد لا تكون . ولكن فى كل حالة يكون الحب فيها عميقاً ودائماً فلابد من وجود شىء واحد ثابت : اثنان يهتم أحدهما بالآخر ، ويعنى به ، ويكرس حياته بشدة فى سبيل سلامته وسعادته ، وهذا هو المعنى المقصود بعبارة الإحساس بالانتماء المتبادل . إنه فى جوهره العطاء

والأخذ من كل من طرفى الشركة ، فأنت تنتمين لإنسان وهو بدوره ينتمى إليك ، والواقع أن ما يحدث فى الحب هو أن كلاً من الطرفين يضع كل ما يملك فى الحياة ، ليس فقط فى الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبيًّا هنا ، ولكن فى الجوانب التى أكثر قيمة وهى الجوانب الانفعالية والذهنية والروحية ، مع ما يملك الآخر ، فأنتما شخصان منفصلان كل منكما له شخصيته الخاصة وأخلاقه وتكوينه ومزاجه ، ولكن أنتما – الاثنين مع ذلك – كيان واحد !

وما لم تتم هذه المشاركة فإن الحب – الحب الحقيقى – سيصبح مستحيلاً . وقد تكون هناك رغبة بدنية أو جاذبية أو شغف جارف يمكن أن يكتسح لفترة ما كل شىء أمامه ، ولكن مثل هذا الهيام الذى تعوزه المشاعر العميقة للحب الحقيقى تقضى عليه منذ البداية ، ولا يمكنه الاستمرار ؛ فإن مصيره إن آجلاً أو عاجلاً الفناء فى ناره ، وكلما اشتد لهبه كان أسرع فى إفناء نفسه .

ومن جهة أخرى فإنه بالرغم من أن المظاهر الجسدية البحتة للحب يمكن أن تزول ، وأخيراً تختفى ، أو ربما يمكن أن تكون ضعيفة منذ البداية – فإن الحب يمكن أن يكون موجوداً : بمعنى مشاركة شخصين : أحدهما فى حياة الآخر ، وانتمائهما أحدهما للآخر .

وحقيقة ذلك تبرهن بعكسها ، فحتى فى الحالات التى تكون فيها الرغبة الجسمية والجاذبية هما السائدتين بصورة غامرة ، كما هو الحال فى الشباب – فإن الحب يجوز أن يكون غير موجود ، أو إذا كان موجوداً فإنه قد يكون غير مستقر ، فلا يستمر إلا حالما توجد الرغبة والجاذبية ، ثم لا يبقى لحظة واحدة بعد ذلك .

ومعظمنا قد خبرنا هذا النوع من الهيام فى فترة ما من حياتنا أو شاهدناه بين أصدقائنا ، وهذا النوع من الانتماء المجنون يمجد فى الأفلام والقصص على أنه « الحب » ، ولكنه فى الحقيقة ليس أكثر من دافع حيوانى قوى ألبس الثوب التنكرى الذى تحتاج إليه القصة ، وليس الحب .

ولكن حيث الإحساس بالانتماء المتبادل – فإن الملامسة الجسمية البسيطة سواء أكانت مصحوبة أم غير مصحوبة باتصال جنسى ، وحتى إذا كانت لا تزيد عن مجرد القرب أو المداعبة أو العناق – فإنها تؤدى إلى الشعور العميق بالإشباع ، والواقع أن الإحساس بالقرب على أكبر قدر من الأهمية فى أية علاقة حب ، ومعناه يفوق كثيراً جداً أشد ألوان النشاط

الجنسى حرارة إذا كان الشريك فيه – من جميع النواحى الأخرى – شخصاً قليل الاكتراث عديم الاهتمام .

وأود أن يكون واضحاً تماماً أن « الانتماء » ليس معناه « الامتلاك » ؛ إذ إن هناك فرقاً كبيراً بين هاتين الكلمتين : فالحب لا يعنى إطلاقاً ربط طوق أو سلسلة حول رقبة من تحب ، ومن ثم فإنه لا يمكنك امتلاك الحب أو الحبيب أو الزوجة كامتلاك منزل أو سيارة أو قطعة أثاث : فى اللحظة التى يدخل فيها هذا الإحساس القهرى من الباب يطير الحب من الشباك ! وفى هذا المعنى يقول أوفرستريت : « إن حب شخص ما لا يتضمن امتلاك هذا الشخص ولكن تأكيد وجوده ، ومنحه بكل سرور كل حقوق وجوده كإنسان متفرد ، فليس من الممكن أن يحب إنسانٌ آخر حقًّا ثم يحاول استعباده بالقانون أو برباط الاعتماد أو الامتلاك ! » .

وليس معنى الانتماء المتبادل ، أى المشاركة بين فردين ، ولا يمكن أن يكون – مسألة قوة أو واجب أو طاعة أو ضمير أو أى نوع من الضغط من الداخل أو الخارج . وإذا كان يعنى شيئاً على الإطلاق ، أو إذا كان يرجى له أن يوجد – فينبغى أن يكون تلقائيًّا وحرًّا . ولتذكرى دائماً أن الحب والحرية متلازمان ، فلا يمكن أن تحصلى على أحدهما دون الآخر .

ودعينى أوضح ذلك الإحساس بالانتماء المتبادل بحالة حقيقية من الحالات التى عرضت لى :

حضرت إلى « بيتى موريس » كمريضة بعد طلاقها بوقت قصير ، وكانت قد تزوجت منذ إحدى وعشرين سنة رجلاً أنانيًّا أحمق . وفى خلال السنوات العشر التالية وكان عمر بيتى بين الثانية والأربعين والثانية والخمسين استطعت أن أرقبها وهى تمر بسلسلة من علاقات حب محبطة وغير مثمرة . وكانت تفضى إلى بأمورها دون قيود ، وكثيراً ما رغبت إلى أن أقابل المرشح الموجود آنئذ . والواقع أنهم كانوا جميعا تقريباً رجالاً ذوى مراكز كبيرة وشخصيات جذابة . أغدقت الدنيا عليهم الكثير من خيراتها ، وكانوا جميعاً بغير علاقات أخرى وصالحين للزواج .

وقد سارت كل مغامرة من مغامرات بيتى على النهج نفسه ، فكانت تدخل فيها بداءة وهى مليئة بالإثارة والحماس والتوقع مع الشعور بأنها مقدمة على مغامرة كبيرة ، وكانت تقول لى متعجبة : « يا دكتورة ، هذه هى المرة الأكيدة » ، ولفترة ما تظل العلاقة مشبعة لبيتى من الناحيتين الجسمية والانفعالية ويبدو أنها وصديق الساعة « فى حب جنونى » ، ثم ما تلبث

بعد ذلك أن تبدأ تلاحظ بعض الأخطاء عليه ، وتبدأ تنظر ببعض الاهتمام إلى رجال آخرين ، فيبدأ حبها يفتر وتنتهى المغامرة . وفى بعض الأحيان يفقد الرجل اهتمامه بها أولا ، ولكن النتيجة النهائية فى الحالتين واحدة ، وهى أن تشعر بيتى بالفراغ والوحدة والهزيمة ، وقد استمرت إحدى هذه المغامرات خمس سنوات ، لأن صديقها كان لا يأتى إلى المدينة إلا على فترات عمل متباعدة . ولكن هذه المغامرة فى واقع الأمر لم تكن – كما وصفتها بيتى نفسها فيما بعد – سوى « سلسلة من اللقاءات المفردة » . ولم يكن من الممكن أن تعد علاقة حب حقيقى ؛ لأن المداومة والاستمرار اللازمين لوجود الحب كانا يعوزانها .

وقد عجبت لم كان هذا السبيل الذى انتهجته بيتى ؟ ولم كانت كل مغامراتها تنتهى بالإحباط ؟ فقد كانت جذابة ، وكانت شخصيتها لطيفة ، كما كانت أنيقة الملبس ، ذكية وماهرة ، وفى كل ما يتصل بالمظهر الخارجى كانت تبدو مرغوبة جدًّا ؛ كما أن تجربتها كزوجة أتاحت لها القدرة على أن توفر للرجل البيت الجميل ، وهذا بالإضافة إلى أنها كانت ميسورة الحال ماديًّا ، فقد عقد زوجها الأول معها تسوية سخية استثمرتها بنجاح فى « الديكور » الذى أخذته عملاً لها ، ومع هذا القدر الكبير من الصفات البراقة المغرية لم تستطع أن تلقى الحب ؟

وبعد أن درست مشكلتها بدأت أدرك الأمر على حقيقته . كانت بيتى فى قرارة نفسها أنانية ، فكانت تلقى بنفسها فى المغامرة بحماس ورغبة كبيرة ، ولكن شعورها كان بارداً ، فكانت تلتهم الرجل وتبتلعه وتتملكه كلية ، وكانت عاطفتها تطوقه من كل جهة وتصيبه بالاختناق . ومن ناحيتها فإنها لم تكن تعطى الرجل شيئاً من نفسها سوى الجسد ، وفى مقابل ذلك كانت تحاول أن تأخذ كل شىء منه ، ومن ثم فإنها كانت عاجزة تماماً عن أن تفنى نفسها فيه أو تصمد شخصيتها مع شخصيته . ولم تشعر قط بالإحساس بالانتماء إليه فيما عدا ما كانت بيتى تود أن ينتمى صديقها إليها كلية . وقد وضح من هذا كله أن علاقات بيتى لم تستطع أن تستمر طويلاً .

وكأغلب الأشياء الجديرة بأن يحصل المرء عليها فإن الإحساس بالانتماء المتبادل ليس من السهل الحصول عليه ، والصفحات التالية ستحاول أن تبين كيفية خلقه ، وكيف يمكن أن يراعى وينمى ؟ ولكنى لا أستطيع سوى أن أشير إلى الطريق وحسب ، وأحذرك من المزالق والأخطار التى تعترضه دون أن أقوم بالرحلة نيابة عنك ، فإن ذلك شأنك أنت . والطريق

الذى سوف يكون عليك أن تسلكيه طريق شاق وغير معبد . ولكن عليك أن تتذرعى بأكبر قدر من الصبر وقوة الاحتمال والفهم والجلد إذا شئت الوصول إلى الهدف .

إن الحب - الحب العميق الناضج الحقيق . وليس الحب الطفلى الذى يعكس هيام أفلام هوليود - شىء يجب العمل والسعى من أجله . إنه لا يأتى بسهولة . ومن المحتمل أن يولد من «أول نظرة» ولكنه دائماً طفل رقيق ويحتاج إلى أقصى قدر من الرعاية والمحبة إذا شئت له أن يعيش وينمو وينتعش .

وهناك عشر خطوات عملية يمكن بها أن ينمو هذا الإحساس بالانتماء المتبادل وأن يستمر حيًّا :

١ - أغلب الرجال ولا سيما أولئك الذين تخطوا الخامسة والثلاثين دون أن يكونوا مرتبطين سواء بسبب الطلاق أو الموت أو حتى مجرد إيثار «العزوبية» - يتوقون إلى شيئين هامين من المرأة : الصحبة والإحساس بالاستقرار . وفى وسع المرأة أن تمنح الصحبة عن طريق حبها ورعايتها وتفهمها ، وأن تمنح الإحساس بالاستقرار عن طريق خلق بيت يعطى الرجل الشعور بأن له جذوراً يرتبط بها . ولكى تمنحه الشعور بالصحبة الحقيقية وتجعله يشعر بأنها تنتمى إليه وهو بدوره يرغب فى الانتماء إليها يجب على المرأة مراعاة ما يأتى :

(ا) أن تجعل نفسها جذابة ومرغوباً فيها جسميًّا بقدر الإمكان ، فتظل دائماً حسنة الملبس أنيقة المظهر ، وفى هذه الأيام التى تتوافر فيها الملابس الأنيقة الرخيصة - ليس لامرأة عذر فى ألا تبدو فى أحسن صورة ممكنة .

(ب) أن تحافظ على حيويتها الذهنية عن طريق الكتب والمجلات والصحف والراديو والتليفزيون والمسارح ودور السينما .

(حـ) أن تحافظ على حيويتها ويقظتها الانفعالية . وأن تعنى عناية خاصة بألا تنزلق إلى مجرد شريكة فى الجنس ، فإذا كنت فى أواخر الثلاثينيات أو أوائل الأربعينيات فلا ينبغى أن تتوقعى الزواج من زوج أصغر منك سنًّا ؛ إذ إن الاحتمال الأرجح هو الزواج بشخص فى مثل سنك أو أكبر منك .

والرجل فى هذه المرحلة من الحياة حين يبحث عن زوجة فإنه لا يهتم فى المقام الأول برفيقة جنسية ؛ لأنه يود أن تكون الزوجة أولاً وقبل كل شىء صديقة تساعده ، وتمنحه الصحبة

وتدير له البيت ، إذ إنه فى أرجح الظن يستطيع أن يحصل على من يشاء من النساء إذا كان ما يوده هو مجرد رفيقة جنسية دون أن تثير لديه أى دافع إلى الزواج أو أية رغبة فيه . فالفتاة التى يتزوجها إذن هى التى بالإضافة إلى فتنتها وجمالها يمكن أن تمنحه البيت ، ومن ثم فإنه ينبغى لأى امرأة غير متزوجة تبحث عن زوج أن يكون لديها منزل مريح جذاب ، حتى يستطيع رفيقها المنتظر أن يرى نفسه أنها قادرة على تكوين وإدارة المنزل .

فإذا أعطيت الرجل مكاناً يستطيع فيه الاسترخاء والشعور «بالانتماء» فلن يستطيع الاستغناء عنك ، وسوف تصبحين المرأة التى يحبها والتى يتوق إلى الحضور إليها كل المساء . وليس هذا مقصوراً وحسب على النساء غير المتزوجات ، فإنه كثيراً ما ينطبق أيضاً على النساء المتزوجات وخاصة المتزوجات منذ مدة طويلة اللاتى يتخذن الزوج والمنزل كأمر مسلم به ، ويغيب عنهن أن وظيفتهن الأساس توفير مكان حقيق للرجل لكى يحيا فيه ، وليس مجرد مكان يحفظ فيه ثيابه وينام . وحين تتجاهل النساء هذه الحقيقة الأولية فى الحب فإن النتيجة الحتمية سوف تكون عدم الاكتراث والانفصال والطلاق !

٢ – إذا كان يجب أن يكون عند الرجل الإحساس بالانتماء فلابد أن يشعر بأن امرأته موجودة لمساعدته وإراحته وإعزازه وحده دون غيره . ومهما يكن من قدر ما تتيحه له من إشباع جنسى فليس من شأن ذلك أن يربطه بها طويلاً ما لم يكن فى وسعها أن تزوده بقيم أكثر بقاء . وهناك يقيناً بعضُ الرجال الذين يؤثرون البقاء وحيدين والذين يعدون أن الاتجاه إلى المرأة لطلب العون أو المشورة أو العزاء من علامات الضعف . ولكن من الواضح أن هؤلاء أقلية ؛ فإن معظم الرجال يلتمسون بشغف وحنان المرأة ومواساتها وتفهمها ؛ ومن ثم فإنه ينبغى على المرأة أن تشعر زوجها دائماً أنها واقفة إلى جانبه لمساعدته بكل وسيلة ممكنة :

(ا) فى عمله : إذا كان بحاجة إلى المعونة المادية وكانت هى فى وضع يمكنها من تقديمها له ، أو غير ذلك فى صورة النصح أو حتى بالتقدم فعلاً لمعاونته فى العمل إذا كان يوافق على ذلك .

(ب) بإمداده بأى نوع من الخلفية الاجتماعية التى قد يكون بحاجة إليها فى عمله أو مهنته (ويصدق هذا بصفة خاصة على الأطباء والمحامين) ، بالإضافة إلى المزاولة والتفهم والمصالح المشتركة ، وهى كلها أمور بالغة الأهمية .

(حـ) بإعطائه أطفالاً يمكنه مشاركتها فيهم سواء أكانوا أطفالها معاً أم أطفالها من زواج سابق أو أطفاله من زواج سابق أو حتى أطفالاً بالتبنى . إن عدداً كبيراً جدًّا من النساء يقعن فى خطأ خطير هو محاولة استبعاد أبناء الرجل إذا كان مطلقاً أو أرمل من حياته ورفضهن المشاركة فى عواطفه إزاءهم ! وينبغى أن تذكر أمثال هؤلاء النساء اللواتى ينظرن إلى أبناء الزوج من زواج سابق كأنهم غرباء – ينبغى أن يذكرن دائماً أن القدرة على الحب تتغذى على الحب ، وأنها تنمو باطراد واستمرار مع الحب .

٣ – ينبغى أن تذكر النساء أن الرجل فى الواقع هو أضعف الجنسين ، وأنه هو الذى ينهك ويبلى على نحو أسرع ، وقد ذكرنا سابقاً أن عمر الزوجة يزيد فى المتوسط خمس سنوات على عمر الزوج ، وهذا راجع إلى أن الرجل هو الذى يقوم بالدور الإيجابى فى كل شىء : فى العمل ، وفى السياسة ، وفى الرياضة ، وفى ممارسة الحب ؛ ومن ثمة فإنه تقع على المرأة مسئولية حياته وتأمين قوته وطاقته ، ولكنها ينبغى أن تفعل ذلك دون أن يشعر بأنها ترعاه كما لو كان طفلاً (هذ، نقطة على أكبر قدر من الأهمية من الوجهة النفسية) .

وينبغى أن تحذر الضغط عليه بصورة مسرفة فى سبيل إشباع رغبتها فى الترف والكماليات والملذات عموماً ؛ كما ينبغى ألا تسرف فى طموحها بالنسبة له ، فتدفعه إلى ما يجاوز قوّته وقدراته ، وينبغى أيضاً أن تتيح له فرصة الاسترخاء ، فإذا عجز على أن يحقق ذلك بنفسه فينبغى أن تخلق له الفرص الملائمة لذلك مع توخى غاية الفطنة ، وهى بذلك سوف تحقق أمرين حيويين :

(ا) أنها ستساعده على أن يعيش فترة أطول ، ويتمتع بصحة أحسن .

(ب) أنها ستجعله يدرك مرة أخرى أنها تفكر دائماً فى رفاهيته وسعادته وفى أنه ينتمى لها كما أنها تنتمى له .

٤ – ينبغى على المرأة ، سواء أكانت متزوجة أم مقدمة على الزواج أن تبذل جهداً أكبر لكى تحب أسرة زوجها وأصدقاءه ، وتنمى هذا الحب حتى لو كان ذلك أمراً بغيضاً بالنسبة لها . وفى هذا الشأن فإن المرأة كثيراً ما ترتكب الخطأ الشنيع بمحاولتها فصل الرجل عن علاقاته السابقة وخاصة عن علاقته بوالديه وإخوته وإخوانه وغيرهم من الأقارب ، وكثير من الزيجات ومن علاقات الحب أيضاً تتحطم على هذه الصخرة . ولتذكر المرأة هذا العامل الحاسم : إن

الرجل بطبيعته يتوق إلى الحرية ويخشى أن يفقدها .

وأخشى ما يخشاه العزاب الطوقُ والسلسة اللذان يستعبدان بهما إذا تزوجوا . ومن ثمة فإنه من واجب المرأة أن تقنع الرجل بأنه بالزواج منها لن يضحى بحريته الثمينة (والحرية ثمينة فعلاً) كما أنه من واجبها أن تجعله يشعر أن الزواج يزيد من حريته ولا ينقص منها ، وأنه يوسع من آفاقه ويجعلها أكثر رحابة وامتداداً . وسواء أكانت المرأة ترجو أن تتزوج الرجل أم كانت هى زوجته بالفعل فينبغى دائماً أن تحاول لكى تجعله يشعر أن البيت بيته وأن فى وسعه أن يُحضر إليه مَنْ يشاء فى أى وقت يشاء ولو كان ذلك دون سابق إنذار حتى إذا سبب لها بعض التعب والمشقة .

والأهم من ذلك كله – يجب ألا تجعله يشعر أن الزواج يعزله عن اتصالاته السابقة . فهذا خطر له أهمية خاصة لأنه فى أغلب الأحيان يظهر تلقائيًّا دون أن تدرك الزوجة ذلك أو ترغب فيه . إن المرأة فى معظم الأسر هى التى تهتم بالأنشطة الاجتماعية حتى إنك إذا دعوت أى رجل متزوج للغذاء خارج نطاق العمل فإنه فى الأرجح سيقول : «سأراجع ذلك مع زوجتى فهى التى تعنى بهذه الأمور» . فما الذى يحدث ؟ إن معظم النساء لا يعرفن معرفة جيدة أصدقاء الزوج من أيام العزوبة أو لا يوافقن عليهم . وفى أى من الحالتين فإنهن عادة يتجاهلنهم فى المناسبات الاجتماعية . وبمرور الزمن تقل تدريجاً رؤية الزوج لأصدقائه السابقين . ثم إذا به يدرك يوماً ما وفجأة أنه انفصل نهائيًّا عن دائرته السابقة . وأنه لا يتصل اجتماعيًّا بغير الناس الذين شاءت له زوجته أن يتصل بهم !

والأخطر من ذلك والأهم أن تحاول الزوجة قصداً أو بغير وعى منها – أن تعزل الزوج عن أسرته . وخطر هذا الأمر لا يقتصر عليه وحده ، بل يتناولها أيضاً ؟ لأنها كثيراً ما تكتشف أنها بذلك قد آذت نفسها . ومن قبيل المثال لذلك حالة هنريت سوانس ، وهى امرأة جميلة ومثقفة ، كانت قد تزوجت مارتن سوانس بعد تخرجه من كلية الحقوق . وعلى الرغم من أن أسرته هى التى تكفلت بنفقات تعليمه كلها فقد كان نظرة هنريت إليهم أنهم «آيرالنديون صعاليك فقراء !» . وكان مارتن يعمل كثيراً وكانت لديه قدرات كبيرة وسرعان ما أصبح محامياً ناجحاً . أما هنريت فقد كان لها صوت جميل وموهبة موسيقية ؛ ومن ثم فقد رغبت فى أن تكون مغنية بالأوبرا ، وبمجرد أن بدأ مارتن يكسب فى عمله كسباً كافياً أرسلها إلى أعظم

معلمى الغناء ثم إلى أوربا . وبعد مدة أصبحت مغنية ناجحة فى الأوبرا وفى الحفلات الموسيقية والراديو .

وهنا حاولت هنريت أن تعزل مارتن وتبعده عن أسرته فرفض . وأخيراً بعد أدائها الدور فى أوبرا مترو بوليتان حاولت أن تفرض رغبتها ، ولكنه رفض الانفصال عن أسرته « الوضيعة المبتذلة » (كما وصفتهم هنريت) وبدلاً من ذلك تحداها . وانتهى الأمر بينهما بالطلاق !

كان ذلك من سنوات مضت ، واستمرت هنريت فى عملها ونجحت فيه ، وهى الآن ثرية جدًّا ، ولكنها غير سعيدة وتعيش وحدها . وقد كانت لها علاقات حب كثيرة ، ولكنها لم تجد الحب الدائم منذ أن تركت مارتن .

إنه من الحكمة للمرأة المتزوجة أو المقدمة على الزواج أن تهتم بأصدقاء وأقارب زوجها ، كما تهتم بصديقاتها وأقاربها ، فان ذلك ليس من شأنه أن يوسع من دائرة معارفهما وحسب ، ولكن أهم من ذلك كثيراً أنه ليس هناك أحب للرجل من أن يفخر بالمرأة التى وقع اختياره عليها وأن يسمع إعجاب أصدقائه بها .

٥ – إن تنمية اهتمام صحى أصيل بعمل الرجل خير الطرق لتنمية الإحساس بالانتماء المتبادل . وصحيح أن بعض الرجال يفضلون إبقاء المرأة بعيدة عن أعمالهم وعدم إحضار مشاكلهم معهم إلى المنزل ، وفى مثل هذه الحالات فإن الحكمة تقتضى بطبيعة الحال أن تتبع المرأة الطريق العكسى ، وتبقى بمنأى عن أعمال زوجها كلية ، فلا توجه إليه أى أسئلة فى هذا الشأن ، ولا تقدم أى نصح ولا تتطوع بأى مقترحات ما لم يطلب هو ذلك منها .

وفى معظم الأحوال لا يحب الرجل شيئاً أكثر من التحدث عن نفسه وعمله ، وعلى أى حال فإن الموضوع المفضل فى حديث أى امرئ هو « أنا » . وعلاوة على ذلك ، فإنه لما كان الزوج إنساناً ، وهو فعلاً كذلك بالرغم من أن الزوجة قد تشك فى ذلك أحياناً – فإنه يحتاج إلى صدر حنون يركن إليه ويذهب عنه متاعبه من حين لآخر ؛ ومن ثم يجب على الزوجة أن تشجع زوجها على أن يتحدث عن عمله كلما شعر بالرغبة فى ذلك ، ويجب عليها أن تعرف شيئاً عن عمله أو مهنته ؛ لتستطيع أن تتحدث معه عنها بذكاء . وأهم من ذلك يجب ألا تعترض رغبته فى مناقشة أموره حين يود ذلك بقولها : « دعنا من الكلام فى العمل » فإنه من الأفضل أن يناقش أمور عمله علناً من أن يقيم علاقة غرامية سرًّا . وكثير من الأزواج الذين لم تستطع

زوجاتهم فهمهم وجدوا الأذن المصغية عند امرأة أخرى . وإذا كان عمل الزوج يزود زوجته بالراحة والترف فجدير بها أن تجعل هذا العمل موضع الحديث والإصغاء . إن عمل الرجل يشغل حوالى خمسة وسبعين فى المائة أو أكثر من وجوده كله ، فإذا حرم الحديث عنه تعسفاً فلن يتبقى له إلا القليل ليتحدث عنه أو يفكر فيه ، وإذا أجبرته زوجته على الاختيار بينه وبينها فقد لا يكون الاختيار النهائى فى مصلحتها !

وفى هذا المجال فإن المرأة بوسعها أن تسأل سؤالاً منطقياً هو : « إذا كان علىّ أن أشاركه فى اهتماماته – فلماذا لا أتوقع منه أن يشاركنى فى اهتماماتى ؟ . وهذا صحيح ، فإن كان فى إمكان الزوجة أن تنمى اهتمام زوجها بما تفعل فإن نتيجة ذلك تكون دائماً فى مصلحة الطرفين .

ولكن الحياة لسوء الطالع قلما تخضع للمنطق ، وعلى المرأة أن تكون واقعية فى هذا الأمر كما فى كل شىء آخر ، وما لم تكن ممن يطلق عليهن اسم « المرأة العاملة » فعملها الرئيسى بل عملها الوحيد هو زوجها – رجلها ومنزلها وأسرتها . وجهُدها فى أن يسيروا جميعاً فى يسر ونجاح يعد عملاً كل الوقت ، وهو إلى ذلك عمل هام تماماً . ومع ذلك فإن قليلين من الأزواج يسرهم الاستماع إلى عمل الزوجة فى البيت ، ويضيقون بتفاصيل الشئون المنزلية ، والوقت الوحيد الذى يعرفون فيه شيئاً منها إنما هو عند حدوث خطأ به ، ومن ثم فإن الزوجة القديرة هى التى تعمل أقصى ما فى وسعها لتجنب وقوع أى خطأ . وعلاوة على ذلك فإن الرجل فى معظم العائلات هو العائل الذى ينفق على أسرته ، ومن واجب الزوجة لذلك أن تعمل على بقائه سعيداً وأن تحفظ عليه الشعور بالاهتمام والانتماء .

ويجب على المرأة أن تجعل عودة الزوج إلى المنزل كل مساء « حدثاً » وذروة نشاطه اليومى ، حتى يتوق إليها بشغف بدلاً من توقعها بشعور الضيق وعدم الاهتمام ، أو كما يحدث فى كثير من الأحيان بالتوجس .

وفى كثير من الأسر تعد عودة الزوج من المكتب أو المصنع بمثابة إشارة لانطلاق سيل من المطالبات والاحتياجات والمضايقات والشكاوى والانتقادات ، وإنه لخطأ محزن حقًّا أن تكون تحية الزوجة أو الأطفال له هى طلب النقود منه ! فإذا لم يكن من هذا الطلب بد فمن الأفضل الانتظار حتى يتناول عشاءه ويسترخى و « يعتدل » مزاجه ، ولكنه خطأ أكيد أن تتجه الزوجة إلى « مناكفته » أو توالى إصدار الأوامر إليه أو تلقى بمتاعبها التافهة جميعاً عليه : ذلك أن لديه

فى الأرجح الكثير من المضايقات فى عمله وآخر شيء يوده هو الإنصات لمتاعب زوجته ، ولربما يكون هذا الوضع غير منصف من ناحية العدالة الكاملة ؛ لأنه مادام قد سمح له بالإفضاء لك بمتاعبه فيجب السماح لك أيضاً بالإفضاء إليه بمتاعبك ولكن مع الأسف ، فى عالمنا المؤسف هذا لا وجود للإنصاف المطلق ، وإذا صممت على الحصول عليه فسوف تعانين من جراء هذا التصميم . والزوجة التى تود أن تبادل ما يقوله زوجها عن العمل حديثاً بحديث يجب أن تفكر فى شيء مبهج تقوله له . ومن قبيل المثال لذلك يمكنها التحدث إليه فى بعض الموضوعات الهامة أو المسلية التى تكون قد اطلعت عليها فى الصحف أو المجلات أو الكتب .

وكثير من العلاقات تذبل وتموت وذلك لعدم تزويدها بالغذاء الذهنى أو من مجرد الملل : فالزوجة العاقلة هى التى تبقى دائماً على تمام اليقظة إزاء هذا الخطر ، فإذا رغب الرجل والمرأة فى الشعور بالانتماء المتبادل فيجب أن يكون لديهما دائماً ما يتشاركان فيه .

يجب أن تكون لديهما هوايات مشتركة ، والجنس بطبيعة الحال يعد عاملاً مشتركاً هامًّا ، والمنزل والأطفال عوامل أخرى ، ولكن لابد من وجود اهتمامات مشتركة غير ذلك . ومنها الحديث الثرثار المهذب الذى يمكن أن يكون منبعاً غنيًّا للاهتمام المشترك بالرغم من أن دعاة الأخلاق يعارضون ذلك ، فالثرثرة المهذبة مازالت نمطاً هامًّا فى كل العلاقات الإنسانية السوية . وكلما زاد حظ الزوجين من الأصدقاء والمعارف والأقارب زاد مالديهما من مادة الثرثرة .

إنه ليس هناك ما هو شر من رجل وامرأة ينضب بينهما معين الكلام فلا يجدان ما يتحدثان عنه . حينئذ لن يكون لديهما ما يشتركان فيه غير العملية الجنسية التى مع الوقت قد تفقد بهجتها وإثارتها وجديتها . فلتذهبى إلىأى مطعم ولتجلسى إلى إحدى الموائد ولتنظرى من حولك ، إنك لن تجدى أية صعوبة فى معرفة الأزواج الذين قد مضت على زواجهم مدة طويلة ، إنهم سيكونون الأزواج الذين يتناولون طعامهم فى صمت تام تقريباً ، ولا يتبادلون إلا عبارات مقتضبة بين الحين والآخر ، وهم الذين يبدو عليهم البرم والضيق ، والذين ينظرون بحسد إلى الأزواج الذين لا يبدو عليهم الملل من حولهم . فلا تجعلى هذا يحدث لزوجك ، واحتفظى دائماً بالإحساس ، بالانتماء منتعشاً وحيًّا ، والطريق الوحيد لذلك هو العمل والعمل الشاق فى هذا السبيل ، فلتبحثى دائماً ، ولتحاولى أن تبتكرى اهتمامات جديدة يمكنك أن تشاركى زوجك

فيها . واذكرى أن الحياة متحركة . لا تقف وهى أبداً فى حركة ؛ فإن لم تتحركى معها فستجدين نفسك ملقاة بعيداً على شاطئ الملل . فريدة فى وحدتك التامة !

٦ – يجب على المرأة أن تكون من الاهتمامات التى يمكن المشاركة فيها قدر ما تستطيع . وهذا يشمل الامتلاك والعمل والهوايات والرياضة والمشروعات عامة والنشاط الدينى أو الاجتماعى والقضايا السياسية : فكلما أمكن حياة اثنين من الناس أن تندمجا معاً لتصبحا حياة واحدة أصبحا أكثر غنى واكتمالاً وسعادة ، لأنه بدلاً من تقسيم كل شىء إلى النصف فإن كل شىء سيزيد إلى الضعف .

إن الهوايات والرياضة ينبوع عظيم للمصاحبة ، وقد تكون للزوج فى بعض الأحيان هوايات خاصة ؛ فيجب على الزوجة مشاركته فيها ، وفى أحيان أخرى قد يكون الأمر بالعكس . وفى هذه الحالة يكون على الزوجة أن تنمى اهتمام زوجها بما لديها من هوايات . وأحياناً قد لا تكون لأى منهما أية هوايات أو اهتمامات رياضية ، وفى هذه الحالة يجب على الزوجة أن تحاول اكتشاف هواية ما يمكنها وزوجها المشاركة فيها باهتمام . فإذا كان زوجها قد انصرف عنها إلى الجولف أو البريدج أو أى نوع آخر من الهوايات الاجتماعية فلا تلومن إلا نفسها .

والاهتمامات الخاصة بالمجتمع حقل خصيب آخر لتكوين اجتماعات مشتركة باعثة على الغبطة والرضا ولا سيما إذا كان الإنسان يعيش فى قرية أو مدينة صغيرة . فهناك دائماً أعمال ومشروعات محلية تحتاج إلى مساعدة وعن طريقها يستطيع الزوجان تقديم خدمات قيمة لمواطنيهم ولأنفسهم كذلك . ولا حصر لمثل هذه الأعمال والمشروعات ، ولكننا نذكر منها على سبيل المثال الهلال الأحمر ورعاية مرضى الدرن وأسراتهم والأعمال الخيرية على اختلافها . وأخيراً فليس يهم ما تهتمين به **مادمت تهتمين بشىء ما** .

بيد أن ذلك لا يخلو من الخطر أيضاً ؛ فبعض الأزواج ، وهم قلة فى واقع الأمر – لا يودون أن يشغلوا أنفسهم بالاهتمام بهذه الأمور ؛ فهم يعودون إلى المنزل متعبين ، ولا يرغبون فى عمل أى شىء غير الاسترخاء ؛ فإن العمل من أجل إعالة أسرة مهمة شاقة فى هذه الأيام . فإذا قال الزوج – إنه يؤثر البقاء فى المنزل للقراءة أو الذهاب إلى السينما أو قضاء

بعض الوقت فى لعب الورق – فيجب على الزوجة العاقلة ألا تلح فى ذهابه إلى الاجتماعات الخاصة بالهلال الأحمر أو غيره مثلاً .

فإذا كان يود أن تشاركه فى لعب الورق أو تذهب معه إلى مسرح فيجب أن تفعل ذلك ؛ لأن الهلال الأحمر وغيره من المؤسسات الاجتماعية أو الخيرية سوف تظل تعمل دون مساهمتها ! إن روح الخدمة العامة لها حدودها على أى حال ، حتى إذا وافق على ذهابها بمفردها فيجب أن تفكر طويلاً فى الأمر قبل الذهاب لتتبين : هل كانت موافقته تعبر عن رغبته حقًّا أو أنها مجرد ملاطفة ومجاملة ؟ فإذا كان لديها أى شك فى ذلك فيجب ألا تذهب ؛ لأنها لو ذهبت بمفردها فستجعله يشعر بأنه مجرد رفيق دون أجر للأطفال . ويجب ألا تشكو أبداً إذا جاء المنزل متعباً وعجز عن مرافقتها إلى ما تود الذهاب إليه ؛ لأنه إذا كان متعباً فبسبب العمل ليوفر لها ما تحتاج إليه ، فإذا أرغمته على الذهاب معها أو ذهبت بمفردها دائماً فإنها بذلك لا تنمى اهتماماً مشتركاً بينهما بل حاجزاً مشتركاً .

٧– ومن ناحية أخرى فإنه من المرغوب فيه صحيًّا أن ينفصل أحدهما عن الآخر فى إجازات قصيرة بين الحين والآخر ؛ لأنه حتى أشد العلاقات بهجة وروعة يمكن أن تصير إلى الملل والبلى من خلال التكرار المستمر ، ونحن نعرف أن المرء قد يمل الوجبات المتكررة ولو كانت من أفخر الأطعمة ؛ فكل امرئ يرغب فى تغيير خطوه ، ويحتاج إلى ذلك ، إن هذا أمر صحى ، ومن السواء أن ترغبى فيه .

وحيث يشعر الطرفان فى الزواج بالإحساس العميق بالانتماء فإنه من الخير لهما أن ينفصل أحدهما عن الآخر يوماً بين الحين والآخر فلا تلقى أسئلة ، ولا توجد قيود ، ومثل هذه الإجازة سوف تساعد على إنعاش علاقتهما وإكسابها حيوية جديدة ، ولكنَّ هناك شيئاً واحداً يجب تجنبه : وهو ألا تكون الإجازة فى يوم ثابت منتظم فى الأسبوع أو الشهر مثلما تأخذ الخادم إجازتها يوم الخميس ؛ لأن ذلك يعد فترة قصيرة أيضاً وسيصبح عملاً رتيباً مملاً ويفقد الغرض منه كلية ؛ ومن ثم فيجب أن يكون أمراً تلقائيًّا يحدث فور لحظة . ولربما أخذ صورة الرغبة فى الخروج للعشاء ثم الذهاب إلى المسرح مع بعض صديقاتك أو بمفردك هذا المساء . فإذا كان الأمر كذلك فلتفعليه ، أو ربما كان الأمر أن زوجك سيتحدث إليك تليفونياً الساعة الخامسة بعد الظهر لينقل إليك رغبته فى الذهاب إلى النادى أو عمل أى شىء يشعر بالرغبة فى عمله .

فلا تغضبى ، ولا تتبرمى شاكية بأنك أعددت العشاء ، ولكن فوق هذا كله لا تسأليه عن أين سيذهب ؟ أو ماذا سيفعل ؟ أو من سيقابل ؟ ولا تشعرى بالإهانة أو بالإهمال ، وزنى الأمر كله برأسك لا بقلبك وبعقلك لا بعواطفك . والأمر بعد لا يحتاج إلى أكثر من أن تذكرى أن الإنسان كما يحتاج إلى الراحة من عمله فإنه يحتاج بين الحين والآخر إلى إجازة قصيرة من الزواج !

أما الإجازات الفعلية فينبغى دائماً أن تقضى معاً ، ولا ينبغى أن يقضيها الزوجان بمعزل أحدهما عن الآخر أبداً : ذلك أن قضاء أمسية منفردة من وقت لآخر ، بل قضاء يوم منفرد بأكمله أمر لا ضرر منه على الإطلاق ، ولعله أن يكون جم الفائدة . ولكن الإجازات الصيفية الموسمية وما على شاكلتها ينبغى أن يشترك فيها الزوجان معاً ؛ فإنه إذا كان اثنان من الناس يشتركان فى كل ما يعنيهما ويقلقهما ويسبب لهما الصداع والألم والتعب والمشقة خلال السنة كلها فمن حقهما ، بل ينبغى – أن يكونا معاً فى ساعات الاسترخاء والمتعة فى أثناء الإجازة .

٨– حيث إن المهمة الرئيسية للمرأة فى معظم الأحوال هى زوجها وبيتها – فمن المحتم أن تدرس الاثنين دراسة كاملة جداً . فإذا شاءت أن تعطى زوجها الإحساس الجوهرى بالانتماء يجب أن تعرف تماماً ما يحب وما لا يحب ، وما الذى يريده من الحياة ؟ وما اهتماماته ؟ ثم ما الحيل الصغيرة التى يؤثرها ؟ ذلك أنه لا يوجد رجلان متشابهان تماماً ، فقد يحب أحدهما الطعام فيكون الطريق إلى قلبه من خلال معدته ؟ وثان قد تكون رغبته الكبرى هى الإشباع الجنسى فيطلب أن تزوده زوجته بالقدر المناسب من المشاركة الجنسية . وثالث قد يكون شغله الشاغل هو الاهتمامات الذهنية فيسعى إلى المرأة التى تمكنه من أن يناقش معها الكتب أو الموسيقى أو الفن ، أو الاقتصاد أو العلوم . ثم هناك رابع يهوى الرياضة ، فيرغب من زوجته أن تشاركه فى الجولف أو التنس أو البيسبول أو السباق .

فالمرأة التى تهتم بتنمية الإحساس بالانتماء المتبادل يجب أن تبحث عن مفتاح شخصية رفيقها . وفى هذا المعنى قال ميشلانجيلو :

« الأمور التافهة توصل للكمال ، ولكن الكمال ليس أمراً تافهاً » : ففى أية علاقة إنسانية تكون هذه التفصيلات الصغيرة . التفصيلات التافهة – التفاهات – فى أغلب الأحيان –

ذات نتائج حاسمة ؛ فهى التى يمكن أن تؤدى إلى أكبر قدر من الاحتكاك والتوتر والحرارة أو إلى أقصى ما يمكن من البهجة والرضا .

٩ – وكثيراً ما يحدث إذا ما أقدمت المرأة على إعداد منزل لرجلها أو لنفسها أن تبعد الرجل عن ذلك : ذلك أنه من السهل عليها أن تنغمس فى الأقمشة ، وملاءمة الألوان والأثاث والأبسطة والصور ، فيؤدى ذلك بها إلى الإغضاء عن حقيقة هامة هى أن هناك شخصاً من المقرر أن يشاركها فى ذلك . فإذا رغبت فى إسعاده وجعله يشعر بالانتماء فينبغى أن يكون قادراً على الاستمتاع بكل ذلك وتقديره مثلما تقدره هى تماماً ، فأى تغيير ترغب فى عمله يجب أبداً ألا يكون من ناحية واحدة فقط ، بل يجب أن تتعرف دائماً على رغباته وذوقه قبل أن تقدم على عمل أى شىء حتى لو كان ذلك مجرد نقل بعض قطع الأثاث من مكانها ! وفى معظم الأحيان تأخذ المرأة كقضية مسلم بها أن زوجها ليست لديه أى أفكار ، أو تفصيلات معينة . وأخذ أى أمر كقضية مسلم بها – بطبيعة الحال – عمل خطر حتماً . وقد يكون صحيحاً أن الكثيرين من الرجال لا يهتمون بهذه الأمور مادام مقعدهم المفضل محفوظاً حيث يرغبون ، ولكن حتى إذا كان الزوج من هذا النوع فعلى الزوجة أن تحاول مجاملته على الأقل باستطلاع رأيه . ولربما يدفعها جانباً بما يبدو أنه صبر نافد وهو يقول : « لا تشغليى بهذه الأمور الفارغة » . ولكنه فى قرارة نفسه سيكون سعيداً بأنها لجأت إلى استشارته .

ثم إن هناك بطبيعة الحال من الرجال من لهم ذوق محدد وخاص بهم فى كيفية ترتيب المنزل وخاصة حين يتعلق الأمر بالأجزاء التى يقضون فيها معظم وقتهم مثل المكتبة والبار[1] وغرفة المعيشة اليومية أو حتى أحياناً غرفة النوم . فإذا لم يطابق ذوق الرجل ذوق زوجته فإن على الزوجة إما أن توافق بكياسة على رأيه أو تحاول أن ترفعه إلى مستواها أو ترفع نفسها إلى مستواه .

وهناك سؤال ملح ومن المحتم أن يثار فى كل زواج وهو : « هل سيكون لنا سرير واحد أو سريران مزدوجان ؟ » . ولا نبالغ كثيراً إذا قلنا : إن معارك عائلية كثيرة دارت دائماً حول هذا الموضوع ، وإن كثيراً من الزيجات السعيدة تحطمت بسبب ذلك ؛ فإن الطعام والنوم والحب

(١) ليس للبار ، وهو ركن تناول الخمر ، مكان فى وضعنا الحضارى ، ولكننا آثرنا ألا نستبعده من قبيل « العلم بالشىء » (المشرف) .

من أهم ما شغل به الإنسان . ومشكلة سرير واحد أو سريرين تتعلق بأمرين من هذه الأمور الثلاثة ، ومن هنا كانت أهميتها الحيوية .

وفى هذا الموضوع يتحتم على الزوجة أن تتعرف على رغبة زوجها كما ترجع إلى رغبتها أيضاً : فبعض الرجال « عصبيون » ونومهم غير عميق ، ومن ثم يستحيل عليهم النوم براحة مع شخص آخر ، ومن الواضح فى هذه الحالة أنه ينبغى استبعاد فكرة السرير الواحد تماماً . والزوجة اللبقة لن تصر عليها أبداً . وبعض الأزواج يحلون هذه المشكلة بالذات لا بوجود سريرين متشابهين ولكن بسريرين أحدهما لفرد والآخر لفردين : فالزوجة تنام فى السرير الأكبر ، وكلما شعر الزوج الرغبة فى زيارتها وجد مكانه معداً لذلك . فإذا رغب فى النوم بمفرده عاد إلى سريره المنفرد .

وأيما كان الأمر فإن أعظم سعادة عرفها الإنسان هى الاسترخاء الكامل فى نهاية يوم مزدحم بالعمل الشاق بين أحضان الشخص الوحيد الذى يحبه من بين هذا العالم كله ويبادله الحب نفسه أى سعادة أعظم من هذه يمكن أن تمنحها الحياة لإنسان ؟

الواقع أن هذا هو ما يجعل الزواج الناجح الوضع المثالى لحياة الإنسان . ومهما يكن مقدار البهجة والجمال فى حياة العزاب ، ومهما يكن مقدار ما فيها من حرية وتحرر فليس أمام الواحد منهم إلا أن يعود فى نهاية اليوم إلى المنزل ليلقى تعساً وآلام الوحدة ! إن الزواج بصورة ما هو وحده الذى يمكن أن يمنح السعادة والراحة المتضمنة فى حياة المشاركة ، حياة الانتماء .

١٠ – وأخيراً ولكنه ليس بأى حال أقل أهمية – هناك موضوع المظهر الخارجى ، فكتاب ومصممو الأزياء قد أتاحوا للمرأة الفرصة لكى تجذب الرجل دون أن تكون ملكة جمال . وصحيح أن بعض الرجال يكرهون المرأة النحيفة ، ولكن مهما يكن قوام المرأة ففى وسع كل امرأة أن تعجب رجلاً ما مادامت تعرف كيف تكون أنيقة وسليمة الذوق فى ملبسها . وهذا لا يعنى أن ترتدى الملابس الغالية التى تتكلف عشرات أو مئات الجنيهات ؛ فقد أصبح فى وسع أية امرأة اقتناء الملابس الجميلة الأنيقة بنفقات قليلة ؛ لأن الأمر فى ذلك لا يعدو القدرة على اختيار الملابس الملائمة للقوام « والجيب » ، ثم ارتدائها برشاقة وانسجام . **فكل امرأة تمتلك بعض المميزات الطبيعية وعليها وحدها أن تستخدمها إلى أقصى ما تستطيع** . وإذا **لم تكن الفتاة جذابة وهى فى سن العشرين فهذا خطأ الطبيعة** ، **ولكن إذا لم تكن المرأة جذابة**

وهى فى الأربعين فهذا خطؤها الشخصى ، لأنه كان لديها وقت كاف بالإضافة إلى جيش صغير من مصففى الشعر ومتخصصى التجميل ومصممى الأزياء وبائعى القبعات وكتاب الموضة ليساعدوها على أن تصبح وتبقى جذابة متألقة . وليس فى وسع أية امرأة أن تمنح نفسها الجمال إذا ضنت عليها الطبيعة بذلك . ولكن فى وسعها أن تمنح نفسها الفتنة والطراز إذا كانت ذات مهارة وعزم !

وإذا كانت المرأة ترغب فى تنمية الإحساس بالانتماء لدى زوجها – فينبغى عليها أولاً أن تمنحه شيئاً يرغب فى الانتماء إليه ؛ فليس هناك إنسان يرغب فى الانتماء إلى أى إنسان قبيح منهك زرى الهيئة كئيب عبوس ، ومن ثم فيجب على المرأة أن تبدو دائماً فى خير صورة ، ليس من حيث المظهر الجسمى وهو خط دفاعها الأول فحسب ، ولكن من حيث خاصيتها وحيويتها الداخلية أيضاً . ويجب أن تحافظ على نفسها حية يقظة لطيفة حاضرة الذهن ، وصحيح أن هذا يحتاج إلى جهد مستمر ، وقد تقولين متسائلة : «كيف يتيسر لى أن أكون حية ويقظة ولطيفة وحاضرة الذهن وأنا أستهلك فى تدبير شئون المنزل ؟» .

والإجابة عن هذا التساؤل إنما هى بطبيعة الحال أن المرأة الذكية تعمل ميزانية لوقتها وطاقتها مثلما تعمل ميزانية لنقودها ، دون ما تبذير أو احتياج . وقد يبدو أن التحدث عن هذا الأمر أسهل من تنفيذه ، ولكن الحقيقة غير ذلك . وفيما يلى بعض الطرق التى يمكن بها تحقيق ذلك .

بعد إنتهائك من العمل صباحاً – لا تندفعى للتسويق طوال فترة بعد الظهر ، واتركى شيئاً بالمحال التجارية لشرائه الأسبوع القادم !

استرخى نصف ساعة أو ما يقرب من ذلك بالجولان فى حديقتك حتى لو كانت مكونة من فرع نباتى واحد فى إناء على عتبة الشباك ، أو العبى بعض الموسيقى أو استمعى إلى الراديو أو الحاكى أو التليفزيون أو أقرئى شيئاً ما .

لتأخذى غفوة سريعة حتى لو لعشر دقائق فى أواخر فترة بعد الظهر حتى تشعرى بالانتعاش والنشاط حين يعود زوجك إلى المنزل .

وقبل مجيئه مباشرة خذى حماماً ثم حاولى الاسترخاء . صففى شعرك وارتدى ملابس نظيفة وقلمى أظافرك ، فهذا يجعلك تبدين لامعة ومنتعشة نضرة ، ويمنحك مظهراً فاتحاً للشهية ،

فيشعر زوجك أنه يرغب فى أن يأخذك بين أحضانه ويقبلك .

وهذه كلها ملاحظات بسيطة عن بعض ما يجب وما لا يجب عمله . ومن المحتمل أن تكونى قد فكرت فى الكثير منها بنفسك . بل ربما أن تكونى قد استخدمتها فعلاً . ولكن خبرتى مع مئات النساء هى أن أقلية منهن فقط هن اللاتى يفكرن فيها أو يعنين بتنفيذها

ودعينى أفحص لك الأمر كله بالقول : إذا كنت ترغبين فى الحب ، الحب الحقيقى الدائم – فيجب أن تنمى الإحساس بالانتماء المتبادل . وهذا يحتاج إلى جهد وجهد شاق .

الفصل السادس

الحياة الحب ، والحب الحياة !

ليس من الميسور تحقيق السعادة الإنسانية بدون الحب ، وأى حياة تخلو من الحب – حياة فارغة جوفاء ، فإن لم تأخذ صورة الحب للإنسان ، فينبغى أن تأخذ صورة الحب للحيوانات أو الأشياء غير الحية كالكتب أو المجوهرات أو الصور أو التحف أو السيارات أو الزهور أو طوابع البريد أو المال . ونحن جميعاً نعرف من الرجال والنساء من قد أصابهم حب الجمع والاقتناء ، وهؤلاء قد يبيعون أنفسهم فى سبيل الحصول على نسخة نادرة من الطبعة الأولى لكتاب أو قطعة شهيرة من الجواهر . وبعض هؤلاء يمضى بهم جنون الجمع والاقتناء إلى غايته القصوى حتى يثير سلوكهم الفزع أو السخرية . ولكن على الرغم من أن سلوكهم قد يدفعنا أحياناً إلى الضحك منهم يجب أن نعرف أنهم يبحثون عن الحب بطريقتهم الخاصة ، وقد يبين التحليل النفسى أنهم فى الأرجح عاجزون انفعاليًّا عن حب شخص آخر ، أو أنهم فى فترة ما من حياتهم قد أصيبوا بالإحباط فى هذا الحب . أما الحقيقة الباقية فهى أنه مهما يكن من شأن الصورة التى تبدو أمامنا فإن الحب عنصر جوهرى ولا يمكن الغناء عنه للحياة الإنسانية . وإذا أصبح إنسان فى حالة لا مبالاة كلية لجميع الأشخاص وجميع الأشياء فإنه يكون قد أصبح فى حالة لا مبالاة تامة للحياة نفسها ، والخطوة الحتمية بعد ذلك هى الموت . بل إن بعض هؤلاء الأفراد التعسين قد يتخلصون من حياتهم أحياناً ، هل تعرفين هذه الكلمات الجميلة لبورديلون :

العقل له آلاف الأعين ، والقلب له عين واحدة
ومع ذلك فإن ضوء الحياة كلها يختفى حين يختفى الحب !

وإذا قيس الحب بمقياس السعادة الإنسانية فإن أسمى أنواع الحب وأعمقها إشباعاً هو حب الإنسان لإنسان آخر ؛ فقد يحب المرء الكتب أو الرسم أو الزهور إلى درجة تصرفه تماماً

عن أى شيء آخر ، ولكنها جميعاً لا يمكنها أن تبادله ذلك الحب . أما الحب والولاء اللذان نغدقهما على إنسان آخر فيمكن أن يعادا إلينا لا بصورة غريزية وحسب ، ولكن بذكاء وتفهم أيضاً .

ويضاف إلى ذلك ، وهذا أمر فى غاية الأهمية – أن الحب الإنسانى أى حب إنسان لآخر حب خلاق ، أما حب الجماد ، أو حب المرء لما يملك فإنه حب خامد غير متحرك لا ينمو ولا ينتج . فالذى يهوى جمع الأشياء قد يرغب فى امتلاك كتاب أو (لوحة) ما بكل قلبه وروحه ، وبعد أن يتم حصوله على ما يرغب وتخبو نشوة امتلاكه فإنه قد يبدأ يرغب فى الحصول على شيء ثمين آخر ؛ ليضيفه إلى مجموعته ، ولكن رغبته هذه لن تدفعه إلى تحقيق إنجازات عظيمة ولن تزوده بدافع أو تنبهه إلى السعى من أجل الحصول على أشياء كبيرة من شأنها أن تجعل إنساناً آخر يحبه سعيداً ومبتهجاً .

فالمثل القديم الذى يقول عن الحب : إنه هو الذى يحرك العالم يكاد يكون صحيحاً بالحرف الواحد ، فإن إشباع الذات لدينا هو يقيناً المحرك لكل ما نعمل ، ومع ذلك فإن تحقيق أحلامنا وطموحنا يصبح غير ذى معنى ما لم يشاركنا فيه إنسان نحبه . فالنجاح الذى لا يشاركنا فيه أحد ليس نجاحاً على الإطلاق . فأى غبطة حقيقية يشعر بها إنسان أنجز بنجاح مشروعاً أوكتب مسرحية مكتسحة أوكسب قضية هامة إذا لم يكن بوسعه أن ينقل ذلك إلى إنسان يهمه الأمر ؟

ولكن حب إنسان لآخر لا يمنع بأى حال احتمال حب أشياء أخرى : كالصور والزهور والكتب والموسيقى والمجوهرات والحيوان . بل إن الأمر على العكس من ذلك : فكلما زادت قدرة الإنسان على الشعور القوى بالمودة العميقة تجاه الناس زادت قدرته على أن يشعر بالحب لكل شيء آخر تقريباً ، وكلما زاد حبه أصبحت حياته كلها أكثر غنى أو سعادة : فالحب يتغذى على الحب . ومجرد عملية الحب تزيد من قدرة الإنسان على الحب وتغذيها وتعمقها .

وهناك خطأ شائع هو أنه إذا كانت للإنسان علاقة حب فإن هذه العلاقة تلقائيًّا تجعل من المستحيل عليه أن يدخل فى علاقة أخرى بالقوة نفسها ، وهذا بكل بساطة غير صحيح ؛ فإن الحب كالبئر التى لا قرار لها ، كلما تعمقت فيها زاد ما تجده من ماء ، وكلما أحببت زادت

قدرتك على الحب ، لا تحديد للحب بالبطاقات هنا ، فإن القلب المحب لا يتوقف عن الخفقان أبداً .

وعلى العكس للاعتقاد الشائع فإن الوقوع فى الحب أثر الصد فى حب آخر كثيرا ما يكون مجزياً ؛ لأن الصد يشعل القدرة على الحب لدى المحب المنبوذ وينبهها ، فيصبح هو أو تصبح هى على توق شديد لإغداق الحب والولاء : فإذا كانت لدى الشخص الذى يوجه إليه مثل هذا الحب القدرة على تبادله بكل أبعاده فإن النتائج سوف تكون مرضية تماماً ، ولكن الخطر الأكبر بطبيعة الحال فى مثل هذه الظروف أن الإنسان الذى لقى الصد فى إحدى هذه العلاقات قد يندفع فى لحظة إحباط ويأس إلى الارتباط الأعمى بأول شخص يلقاه بعد ذلك دون أن يعنى بالتحقق من وجود أى توافق بينهما . وهذا هو السبب الحقيقى فى النهايات الحزينة التى تنتهى إليها كثير من الزيجات أو علاقات الحب التى تعقب الصد فى علاقات أخرى ؛ لأنها أساساً لم تكن لتنجح فى أى وقت وتحت أى ظرف . وسبب الفشل فيها ليس أن أحد طرفى العلاقة الجديدة كان مصدوماً فى علاقة سابقة ولكنه أساساً لأنهما لم يكونا ليصلح أحدهما للآخر من بادئ الأمر . ومن ناحية أخرى فإنه إذا كان كل من الطرفين فى العلاقة الجديدة يكمل بعضهما فإن فرص النجاح الدائم لها تصبح كبيرة .

وفيما يلى حالة توضح ما أعنى : وقعت صديقه لإحدى بناتى وهى فى الثالثة والعشرين من العمر وتدعى مرجريت مالنسن فى حب محام ناجح اسمه هوارد واجز . وبعد أن تقابلا كثيراً وعلى مدى عدة شهور تمت خطبتهما . وقد وافقت الأسرتان وباركتا بحماس الزواج الذى كان يبدو فى الظاهر زواجاً كاملاً لأقصى حد ، وهو قد كان فعلاً ، ولكن إلى نقطة معينة .

والمثل القديم الذى يقول - « إنك لا يمكن أن تعرف إنساناً إلا إذا عاشرته » - يمكن تغييره بسهولة لكى يصبح : « إنك لا يمكن أن تعرف إنساناً إلا إذا أحببته » . ومن ثم فإن مرجريت وهوارد حين بدآ يخططان للمستقبل فقد بدآ فى الوقت نفسه يكتشفان أشياء جديدة كل واحد عن الآخر : كان هوارد شديد التصميم جداً عنيداً متحكماً ومتمسكاً دائماً بتنفيذ رأيه فى كل شىء ، وكانت مرجريت تقول له : « إنك أفضل عميل لنفسك ! » ولكنها من ناحيتها كانت أيضاً قوية الذهن ذات عزم ، فرفضت أن تدع نفسها تخضع له كلية بالرغم من أنها كانت أكثر منه استعداداً للتوفيق وقبول (التنازلات) ، ونتيجة لهذا الاحتكاك فى المزاج فقد

كانا دائمى الشجار ، وظلت خطبتهما تتأرجح بين الاستمرار والانقطاع عدة مرات ، ولكن كان عند مرجريت فى النهاية من قوة الخلق ما جعلها تنسى كبرياءها مؤقتاً ، وتفصم علاقتها ، وتنسى كل شيء عن هوارد .

ومرت شهور عدة وكانت شهوراً من الوحدة والتعْس بالنسبة لمرجريت ، لأنه ما إن تعرف معنى الحب حتى تجدى أنه من العسير أن تمضى فى حياتك بدونه . وفى ذات ليلة قابلت فى إحدى الحفلات شاباً صحفياً يرأس تحرير إحدى المجلات اسمه تد بانيستر . وكأن تد قد اكتوى بالنار التى اكتوت مرجريت بها نفسها كما عرفتُ فيما بعد . ووجدا أنهما قد انجذبا ، كل واحد للآخر ولكن دون وله شديد ، بل إن ما بينهما كان أقرب إلى الصداقة العميقة والتفهم ، وحين عرفا أن كلاً منهما قد مر بمحنة مشابهة ازدادت الروابط بينهما توثقاً . وتدريجاً ومع الوقت تحولت الصداقة المحبة بينهما إلى حب ودود ثم إلى ولاء وتفان عنيف . وبعد أكثر من مرور عام على هذه العلاقة غير الرسمية تمت خطبتهما وأخيراً تزوجا ، وكان زواجهما ناجحاً ومثمراً .

وهذه الحالة توضح أن الناس الذين فشلوا فى علاقة حب يمكنهم أن يدخلوا فى علاقة حب باق ما دام فى وسعهم أن يتركوا قلوبهم مفتوحة . كما أنها توضح كذلك حقيقة أخرى هامة ، وهى أن فترة الخطبة يمكن أن تساعد على تحقيق غرض هام بإتاحة الفرصة للخطيبين للتعرف أحدهما على الآخر تعرفاً دقيقاً قبل الزواج بدلاً من بعده ، حين لا يزال يكون هناك وقت لتدارك الأمر .

وهناك ، بطبيعة الحال ، من يقولون : إن الحب ليس مهماً وإنه عقبة أكثر من عون ؛ كما أن هناك من النساء والرجال من ينحُّونه جانباً ويرفضون السماح له باعتراض حياتهم ، وهؤلاء فى أغلب الأحيان متبلدون عاطفياً أو منحرفون عقلياً ، أو أن الأمر معهم ، كما يحدث كثيراً لا يعدو الحصرم مع الثعلب فى القصة المعروفة . إن الحياة بدون الحب حياة فارغة خالية من المعنى والهدف .

ومن لحظة مجيئنا إلى هذا العالم فإن وجودنا كفاح مستمر من أجل البقاء ، وبعضنا ينجح فى ذلك وبعضنا يفشل فشلاً ذريعاً ، وأغلبنا ناجح جزئياً فقط . ولكن مهما يكن من الفشل الذى يلقاه المرء فإنه مادام يجد عند رجوعه إلى المنزل إنساناً يحبه ويرعاه ، إنساناً يضمد جراح

روحه فإنه لن يشعر بأن حياته كانت ضياعاً كاملاً ؛ فليس هناك بلسم أو دواء شاف كالحنان والعزاء والمودة من إنسان محب !

فإذا ما حظى المرء بهذه النعمة فإن ذهابه إلى الفراش ليلاً يصبح النهاية والذروة والهناء الذى يتوج ما حققه فى يومه كله ، بل إنه يصبح فى الواقع طقساً مقدساً : أى أنه بدلاً من أن يكون مجرد المظهر الحيوانى لوظائف بدنية طبيعية فإنه يصبح التعبير الجسدى عن انفعالات جميلة واتحاد روحى . وليس معنى هذا أنه ينبغى أن يأخذ صورة اللقاء الجنسى الفعلى لكى يتزود المرء منه بالإشباع والرضا والسرور العميق الباقى ؛ فإنه أحياناً ما يجد إنسانان السعادة من مجرد وجودهما بعضهما بين ذراعى بعض ! بل إن هذا اللقاء العاطفى يجوز أن يكون فى واقع الأمر أكثر أهمية من اللقاء الجنسى ! وكثيرٌ من الأزواج يرتكبون خطأ التقارب الجسدى بغرض الاتصال الجنسى فقط . وهذا أمر جميل إذا كان الاثنان يرغبان ذلك ، ولكن فى كثير من الأحيان لا يشعر أى منهما بالمزاج أو الاستعداد الجسمى لذلك ، وفى هذه الحالة يمكنهما الاستمتاع بلذة لا حد لها من مجرد العناق والرشف والملاطفة فقط .

والواقع أن مفتاح العلاقة كلها ليس فى الجنس مثلما هو فى المودة والحب . وقد يخبر المرء أشد اللقاء الجنسى إثارة دون أن يستمد منه إشباعاً حقيقيًّا باقياً ما لم يكن فى الوقت نفسه مقروناً بالحب . ومن جهة أخرى يمكن الإنسان أن يشعر بسعادة لا حدود لها من مجرد وجوده فى الغرفة نفسها مع إنسان يبادله الحب . وهذا لا يعنى أن الحب الجنسى قليل الأهمية . على العكس من ذلك ، فمن أية زاوية نظرنا إليه رأينا أنه يكوّن جانباً حيويًّا من الحياة الإنسانية ، وكما يقول المثل القديم « الجنس موجود ليبقى » . وكل ما يعنيه ذلك أنه فى العلاقة القائمة على الحب الحقيقى ، كما فى الزواج ، يؤدى الجنس دوراً هامًّا ولكنه ليس غالباً . فهو يكّون جزءاً مكملاً وجوهريًّا فى نسيج الزواج فيجعله أكثر ثراء وقوة وأزهى لوناً ، ولكنه إلى ذلك كله ليس الخيط الوحيد . والعزب « رجل العلاقات المتعددة » حين يتصل بفتاة تكون رغبته الأساس والفريدة عادة هى الاتصال الجنسى بها ، وقد يستمتع لدقائق قصيرة قبل اللقاء الجنسى وفى أثنائه وبعده مباشرة بأقصى درجات اللذة والنشوة التى يمكن أن يعرفها الرجل . ولكنه استمتاع قصير الأجل عابر وغير باق ، فبمجرد انتهائه يشعر الطرفان من الوجهة الانفعالية والروحية ، وكذا أيضاً من الوجهة الجسدية بالنفاد والفراغ ، ويظل هذا الشعور بالفراغ مستمرًّا حتى

الجسدى والنشوة الجنسية ليست إلا نوعاً من الوظائف البدنية . والواقع أنه ليست هناك أهمية أكبر للصورة التى تتم بها ، فإن المحرمات الدينية والعادات الاجتماعية والقوانين الوضعية قدست وأباحت بعض الأوضاع وحرمت بعضها الآخر ، ولكن كثيراً مما توصف بأنها ألوان شاذة من التعبير الجنسى تجد القبول فى جهات متعددة من العالم .

وإذا فكرنا من الناحية الطبية فإن اللقاء الجنسى من وجهة نظر الطبيعة هو اللقاء الجنسى ، ولا تهم كثيراً الطريقة التى يمارس بها ، وصحيح أن الانغماس فى بعض هذه الممارسات قد يؤدى إلى مضاعفات عقلية وانفعالية مختلفة . ولكن السبب الوحيد فى ذلك هو المحرمات المصطنعة التى أحيطت بها جهلاً من الإنسان بنفسه ، فمثلاً : كثير من المصابين بالجنسية المثلية [1] يتعرضون لانهيارات نفسية نتيجة لما يثيره الشعور بالذنب لديهم من خوف . ومع ذلك فإذا كانت قوانيننا تحاول مطابقة الطبيعة بدلاً من محاولة مطابقة الطبيعة للقوانين ، كما اقترح د . كنزى ، ما وجب أن يكون هناك عقاب أو عار من هذا اللون من الشعور والتعبير الجنسى ، وما ظل ذوو الجنسية المثلية فى حالة تصدع ذهنى نتيجة قلقهم بخصوص سوء توافقهم الجنسى .

وأنا قد أثرت هذه النقطة لا لأنى أقف موقف المؤيد أو المعارض للجنسية المثلية ، أو لأية حالة من تلك التى تعد شذوذاً ، ولكنى أود وحسب أن أقرر أن ما يهم فعلاً فى أية علاقة بين اثنين من الناس ليس مجرد احتمال أنه يفعل الجنس أوكيف يحدث ؟ ولكنه الحب والتفانى الذى يصاحبه كاملاً وبدون حدود . هذا هو الأمر المهم غاية الأهمية . وفى التحليل النهائى فإن الحياة الحب والحب الحياة ، فليس هناك حب بدون حياة ، وليس هناك حياة بدون حب !

---

(١) الجنسية المثلية هى اتجاه الدافع الجنسى إلى أفراد من الجنس نفسه ، وقد تكون الجنسية المثلية كامنة دون أى تعبير واضح عنها ، أو قد تكون ظاهرة وتدفع صاحبها إلى إقامة علاقة جنسية مع فرد أو أفراد من جنسه نفسه . والاتجاه الآن الى رفع الوصمة الخلقية عن الجنسية المثلية أو اعتبارها حالة مرضية تقتضى العلاج (المشرف) .

الفصل السابع

أى نوع من الحب تبحثين عنه ؟

كل إنسان يبحث عن الحب ؛ فإن الحياة من المهد إلى اللحد طريق طويل واحد للبحث عن الحب والحنان و(التفانى) والإخلاص والتفهم ، ونحن كأطفال صغار نحاول غريزيا الوصول إلى حب أمهاتنا ، وكأطفال أكبر سناً نتحول بحثاً عنه إلى آبائنا وأخواتنا وأصدقائنا ، وكمراهقين نبحث عن الحب والمصاحبة عند أفراد من الجنس نفسه ، وهذه هى مرحلة الجنسية المثلية الطبيعية فى نمو الإنسان . وكراشدين نبحث عن الحب عند الجنس الآخر . وبطبيعة الحال يبقى هناك أفراد قايلون لا يستطيعون التعبير عن حبهم إلا لأشياء مادية جامدة أو لا يستطيعون التعبير عنه لأى شيء أو لأى أحد ، ولكن هؤلاء قليلو العدد ولا حاجة بنا إلى تناولهم هنا .

ومع ذلك فإنه برغم أن كل إنسان يبحث عن الحب فإنه لما يدعو إلى العجب أن قلة قليلة منهم فقط يعرفون تماماً ما يبحثون عنه . وأنا فى عملى أقابل يوماً بعد يوم نساء يخبرننى كيف أنهن قضين حياتهن بحثاً عن الحب دون جدوى . وحين كنت أسأل الواحدة منهن : « أى نوع من الحب تودين ؟ » كانت تنظر إلى بدهشة وتقول : « ولكن كم نوعاً من الحب هناك ؟ إنه لا يوجد إلا نوع واحد منه فقط » .

وهذا فهم خاطئ ، ولكنه ذائع جداً ، فإن قليلين من الرجال والنساء من يدركون أن هناك أنواعاً مختلفة من الحب . أو بعبارة أخرى هناك اتجاهات مختلفة من الحب .

ما الاتجاه فى الحب ؟ إنه ما يتوقع الإنسان الحصول عليه من علاقة وثيقة بينه وبين إنسان آخر .

وقد تعترضين بالقول بأن هذا تعريف ضيق ، وأنه يقصر الحب على أساس أنانى وحسب . وقد تشيرين وبحق — إلى أن الحب كثيراً ما يكون غير أنانى وأن المرأة أو الرجل الذى يحب

سيضحى بالكثير من أجله ، وأن الإنسان لا يسعى دائماً إلى الحصول على شيء ما من هذه العلاقة ، وأنه فى معظم الأحيان يكون أكثر شغفاً بالإعطاء . وهذا صحيح تماماً ؛ فإن كثيراً من الناس يعطون أكثر مما يأخذون من علاقة الحب .

ومع ذلك يجب أن نكون واقعيين بخصوص هذا الأمر ، شأننا مع أى أمر آخر ؛ إذ ليس فى وسعنا أن نخدع أنفسنا ، ومن ثم ينبغى أن ندرك أن المرء حتى إذا قام بأكبر تضحية إيثارية ممكنة فإنه فى الواقع يحصل على شيء ما مقابل تضحيته ، وهذا الشيء قدر كبير من رضاء الذات . وعلى الرغم من أنه فى ذلك إما أن يكون قد تخلى عن ثروة مادية أو جرد نفسه روحيًّا فإنه فى الوقت نفسه يخبر ذلك الشعور العميق اللذيذ بأن يقوم بدور المعطى أو المانح . ولكن الطريقة المثلى لكى تلقى القبول من إنسان آخر – ليست بأن تسدى إليه معروفاً ، ولكن بأن تطلب منه أن يعمل لك ذلك . وقد يبدو هذا القول كأنه يمثل وجهة نظر ساخرة . ولربما يكون كذلك ، ولكنه أيضاً يمثل اتجاهاً أميناً وراقياً ؛ فإنه على الرغم من أن الحب نفسه أعظم عاطفة «عاطفية» عرفها الإنسان – فإن دراسة الحب يجب أن تكون متجردة من العاطفية .

فإذا ألقينا عليه نظرة موضوعية محضة أمكننا أن نستخلص أنه ما لم يشعر الإنسان بأنه يحصل على شيء ما من هذه العلاقة فإنه لن يستمر فيها . وليس من المحتم أن يكون هذا الشيء ماديًّا أو حتى تمكن رؤيته بسهولة أو يمكن وصفه فى كلمات ، فإنه فى كثير من الأحيان يكون من الغموض بحيث لا يعرف الإنسان نفسه لم هو منجذب إلى الشخص الآخر؟ وأنت فى أرجح الرأى قد شهدت صديقة لك قد تزوجت رجلاً يبدو أنه غير ملائم لها كلية ، وعلقت على ذلك بقولك : «ماذا أعجبها فيه ؟» .

وفى هذا المقام فإنى أذكر امرأة صغيرة الحجم دميمة بها شبه من الفأر وتخلو من أى جمال أو إشراق أو هذا على الأقل رأيى فيها . وفى ذات يوم تزوجت رجلاً جذاباً بارعاً كان على رأس فريق كرة القدم فى بلده ، ثم أحرز بعد ذلك نجاحاً كبيراً كسمسار فى بورصة الأوراق المالية . وقد اتفقت صديقاتها جميعاً على أن أديث هيلمان ستعيش حياة العانس ؛ ولذلك فقد حاولت بلباقة أن أعرف لم وقع عليها اختيار زوجها من وسط عدد كبير من النساء الجذابات اللاتى كن يتمنين حمل اسمه ؟ وعلى قدر ما استطعت أن أصل له فإن هنرى نفسه لم تكن لديه فكرة واضحة عن السبب فى زواجه منها ، ولكن زواجها كان ناجحاً إلى أبعد الحدود من جميع

الوجوه . ويبدو أنه حصل على شيء من أوديت لم يستطع أحد حتى هو نفسه ، أن يعرف ما هو ؟

وإنى أكرر الضغط على هذه النقطة وأؤكدها ولو على حساب تكرارها ، وذلك لكى أقول بوضوح : إنك إذا شئت النجاح فى الحب الحقيقى فينبغى أن تحددى أولاً ما الذى تريدينه من هذا الحب ؟ وما الذى تتوقعينه منه ؟ وقد يبدو هذا جافًّا وقاسياً ولكن ما لم تعرفى تماماً ما الذى أنت بصدده فإنك ستظلين تتخبطين بدون هدف فى الظلام طوال حياتك دون أن تجدى الحب ؟ وستظلين تشعرين دائماً بأنك خدعت وأحبطت ، وستبقين فريدة أبداً .

وليس هناك عذر لأى إنسان لا يفهم حقائق الحياة ، أما الذى لا يفهم حقائق الحب فندرة أقل . وهناك خمسة أنواع أو اتجاهات أساس للحب :

١ – الرومانسى .

٢ – الجسدى .

٣ – الإيجابى

٤ – الروحى .

٥ – الواقعى .

وبينما كل نوع من هذه الأنواع منفصل ومتميز عن غيره فإن منها ما يتداخل هو وغيره إلى حد ما ، وهناك من السمات ما هو مشترك بينها جميعاً .

فلنفحص كلاًّ من هذه الإتجاهات :

١ – الحب الرومانسى :

هو الاتجاه الذى نقرؤه فى كتب القصص والحكايات الخيالية ، وقد مجدته وموهته وقدمته فى صورة ساحرة أفلام هوليوود والقصص الخيالية والتليفزيون والراديو ، مع أنه يكاد يكون مقطوع الصلة بالحياة الواقعية ، وتبعاً للاتجاه المثالى الرومانسى فى الحب والزواج يتقابل رجل وامرأة (عادة تحت ظروف غير متوقعة إطلاقاً) فيقعان فى الحب من أول نظرة ، وبعد أن يتغلبا على عدد معين من العقبات يتزوجان ويعيشان فى سعادة بعد ذلك . وكل واحد من الطرفين «رفيق الروح» للطرف الآخر ، والشخص الوحيد الذى ادخره القدر له . وكل منهما يدرك

هذه الحقيقة مباشرة ، وبصورة غريزية منذ لحظة أن يقع نظره على الآخر ، فليست هناك عملية تعارف بالتدريج تنمو بينهما ، وليس هناك حب يزدهر ، وليست هناك فرصة لكى يعرفا : هل هما « رفيقاً الروح » فعلاً ؟ إنه حب فورى غامر ، ولا يمكن مقاومته إطلاقاً ، ولكن هوليوود فى بعض الأحيان قد تقلب هذه المعادلة رأساً على عقب ، فيبدأ الفتى والفتاة لكره بعضهما بعضاً ببشاعة ، ولكنهما فى النهاية يتحابان ، وهنا أيضاً المعادلة الأساس المكونة للحب واحدة لا تغيير فيها ، إنها عاطفة فورية ، ولكن بدلاً من الحب من أول نظرة فإنها الكراهية من أول نظرة ، بيد أن النتيجة النهائية فى كلتا الحالتين واحدة .

وسوف تقولين : إنى أبالغ ، ولكنى إذا كنت كذلك فلست أبالغ كثيراً ، إنك سوف تدهشين لو عرفت كم من الزيجات رأيتها تتحطم وذلك لأن الطرفين نظرا إلى الحب على أنه مسمار مشتعل يصدم فجأة رقبتك ويلقى بك رأساً على عقب . وحين يكتشفان بعد انتهاء النشوة والإثارة الأوليين ضرورة العمل والعمل الشاق من أجل الحب فإنهما يصابان بخيبة الأمل وعدم الرضا وبالتقزز !

وليس هذا الاتجاه فى الحب مقصوراً على المراهقين ؛ فإن مفهوم الحب هذا ، وا أسفاه ، شائع بين كثير من الرجال والنساء الذين يفترض فيهم النضج ، وسوف تدهشين إذا عرفت أن كثيراً من الناس فى الأربعينيات والخمسينيات يساوون الحب بالنشوة والهيام .

وعلى الرغم من شيوع هذا النوع من الرومانسية فى هذه الأيام وفى هذا البلد أكثر من أى مكان آخر فى العالم – فالحقيقة أن هذا أمر قائم من زمن طويل . والمصدر المحتمل لذلك هو الأسطورة القديمة التى تقول : إنه قبل أن يولد الطفل يقسم الله كل نفس بشرية إلى شطرين ذكر وأنثى ، وإن هذين الشطرين يظلان على الدوام بعد ذلك يبحث كل منهما عن الآخر ليتحدا معاً وليكونا باتحادهما كلاً كاملاً مرة أخرى . ومن هنا الرغبة فى العثور على « رفيق الروح » المثالى الذى سيكمل باتحاده الروح الأصيلة . فإذا كان الإنسان محظوظاً وعثر على نصفه الآخر فستتاح له فرصة الحب الخالد ، لأن الاتحاد الكامل وفقاً لهذه النظرية سيدوم لا فى أثناء هذه الحياة الفانية وحسب ، ولكن سيستمر فى الحياة الأبدية أيضاً .

وليس هناك من ينكر أن هذا مثل أعلى جميل ، ولكنه ككثير غيره من الأشياء الجميلة فى هذه الحياة التى نعيشها غير سليم وخطر . وهو غير سليم وخطر لأنه بغاية الدقة جميل جداً ، فهو

يصور الحقيقة بصورة مثالية وقد يغير منها ، ويخلق صورة زائفة مضللة . وفى كثير من الأحيان قد يقع الرجل أو المرأة – وهذا يحدث للنساء أكثر منه للرجال – فى الحب ، ويرسم حبيبه فى أشرق لون وأبهاه بغض النظر عن مطابقة ذلك وعدم مطابقته للواقع .

وبطبيعة الحال لن يكون فى وسع أى رجل أو امرأة ، وقد وضع فى هذا الإطار المثالى – أن يرتفع إلى مستوى هذا التوقع أمداً طويلاً . وهذا هو الخطأ القتال والمضلل للاتجاه الرومانسى للحب ، لأنه حتى صاحب هذه الصورة المثالية إذا كان رجلاً على فرض إمكان وجوده – له لحظاته الخشنة المملة ، وليست هناك أية حكمة فى التغاضى عن هذه الحقيقة ، وإذا كانت امرأة فيجوز أن تكون أنانية ، ويصعب التعامل معها فى بعض الأحيان ، وليست هناك أية حكمة فى التغاضى عن هذه الحقيقة كذلك .

ولسوء الطالع فإن كثيراً من الأجيال شبوا وقد أثرت فيهم قصص الأفلام والمجلات والراديو ، حتى أصبحوا يعتقدون أنه مجرد أن يلتقى فتى فتاة فإن جميع متاعبهما تتلاشى . ونحن كثيراً ما نجد من الراشدين الأمريكيين رجالاً ونساء من هم غير معدين إطلاقاً للحب والزواج ، ومن هم غير مؤهلين وغير راغبين فى تحمل الواقع اليومى والمسئوليات التى لابد أن تسير جنباً إلى جنب مع مباهج الخبرات العاطفية العميقة .

ودعينى أسارع لأضيف أنه لا ينبغى استبعاد الاتجاه الرومانسى كلية ، فأى شىء يحمل الجمال والرقة والبهجة والشاعرية لأية علاقة إنسانية أمر جميل وطيب ، وفى الحقيقة فإنه ما لم يوجد قدر معين من الرومانسية فإن علاقة الحب العادية سرعان ما تتحول إلى مجرد أداء لوظيفة بدنية آلية . والواقع أن الإنسان بحاجة دائماً إلى قدر من الفتنة والتعلق بالمثل العليا ، بل إنه قد لا يؤذى أحياناً وضع هالة حول من نحبين ، ولكن لتحذرى أن تنزلق هذه الهالة لتلتف حول عنقه ، وتتحول إلى أنشوطة تخنق الحب !

وتمثل التجربة التى مر بها ألبرت جراى ، وهو صديق لى – مدى خطورة الاتجاه الرومانسى للحب ، ومدى ما يمكن أن يؤدى إليه من تحطيم للذات : فقد كان ألبرت فناناً ناجحاً فى أوائل الأربعينيات من عمره ، ولما كان عزباً فقد وقع فى حب فتاة فى السابعة والعشرين كانت تدرس الأصوات . وعلى الرغم من الخمسة عشر عاماً التى كانت تفصل بينهما فقد عوض هذا الفارق وأكثر – ماكان بينهما من إهتمامات كثيرة مشتركة : فقد كان كلاهما يحب الموسيقى

والأدب والمسرح والفنون . وكان الاثنان متعلمين ومثقفين وناضجين ومتزنين ومفكرين .

وكان ألبرت يبدو شابًّا فى مظهره ، ويمكن بسهولة أن يظن أنه فى أوائل الثلاثينيات من عمره . ولما كان رجلاً عاقلاً وحساساً فقد رفض استغلال هذه الحقيقة ، وفى بدء علاقته مع هيلين أطلعها على عمره الحقيقى . ولم يحدث هذا أى فرق لأنه كان جسمياً وعقليًّا وانفعاليًّا فى مثل حيوية ويقظة رجل الثلاثين ، مضافاً إلى ذلك خلفية غنية متعددة الألوان حافلة بالتجارب والرحلات والتعليم .

واستجابت هيلين لحبه بحرارة ، فقد كانت مفتونة به ، إذ إنها لم تكن قد قابلت رجلاً مثله فى فيض حيويته وشدة مراسه وجاذبيته ونجاحه فى مهنته ، ثم فى الوقت نفسه فى عطفه وتقديره وتفهمه وتجنبه المطالبة بشىء . ومن ثم فقد شعرت بأن وجودها معه يشبعها تماماً ويريحها ، وأنه يجعلها تشعر « بسلام مع نفسها ومع العالم » . وعلى الرغم من فارق السن بينهما فقد وجدته جذاباً جسميًّا .

ولكن هيلين كانت رومانسية الاتجاه ، فكانت فكرتها عن الحب أنه الأميرة الصغيرة الجميلة التى يحملها الأمير الصغير الوسيم ، وعلى الرغم من تعليمها ونضجها الظاهر فإنها لم تستطع فهم جاذبية ألبرت ، بل لقد سببت لها الحيرة والقلق ، ومنذ البداية كانت لا تفتأ تقول له : إنها لا تستطيع فهمها ، وكان هو يجيب طالباً منها ألا تحاول وأن تقنع بقبول العطاء الذى منحها الله إياه دون سؤال .

هذا إلى أن هيلين كانت من النوع الذى لا يدع أمراً بغير تحليل ، فلم يكن فى وسعها أن تحب دون أن تعرف لم تحب ؟ وخاصة بالنسبة لرجل يكبرها بكثير فى السن ، وكان تفكيرها المنطقى يقول : إنه لا ينبغى لها أن تحبه . ومن السهل التكهن بالنتيجة ، فإنه لا يمكن أى علاقة أن تحيا مع هذا التحليل الجاف غير المكترث لشىء ! وفى الحقيقة فإن المسألة الرئيسة لم تكن هى عمر ألبرت وإنما كانت عجز أى رجل صغيراً كان أوكبيراً عن أن يحقق حلم هيلين ، الأمير الخيالى ، وإلى أن تتعلم كيف تحيا وتحب فى عالم الواقع ، ولا تحطم سعادتها الشخصية فإن هيلين مقضى عليها بحياة وحدة خالية من الحب .

ودعينى أكرر مع ذلك أنى لا أشعر بأنه يجب استبعاد الرومانسية استبعاداً كاملاً ، على العكس ، فإنى أرى أنه يمكن أن يكون لها تأثير صحى فى الحب والزواج ، بما تؤدى إليه من

استكمال للنواحى الجسدية للجنس : أى أنها يمكن أن تكون ذات قيمة كنوع من « التتبيل » لعلاقة الحب وإعطائها نكهة محببة . ولكنها كأى نوع آخر من التوابل يجب أن تستعمل بغاية الحذر وبقاة ومع التفهم والضبط .

٢ – الحب الجسدى :

هذا النوع من الحب هو القطب المقابل للحب الرومانسى ، ويقع عادة عند القطب المضاد لرغبة معظم النساء ، وهو نوع الحب الغالب عند الرجال ؛ فإن الرجال لا يهتمون عادة بالقيم الروحية للحب ، واهتماماتهم أساساً اهتمامات جسدية ، ومع ذلك فالمرأة العاقلة التى تعتزم مواجهة الحياة مواجهة واقعية ستقبل هذه الحقيقة وتتكيف هى وهذه الحقيقة

والواقع أن هناك سبباً بيولوجيًّا سديداً لهذا الاتجاه من ناحية الكثير من الرجال ، فإن الرجل نفسيًّا وجسديًّا على حد سواء إنما هو بصفة عامة فى الجانب المعتدى الذى يقوم بالملاحقة ، وهو الذى يبذل الجهد اللازم لزرع البذرة التى تستقبلها المرأة وتغذيها ، فهو دائماً وخلال علاقتهما كلها صاحب الدور الإيجابى ، والمرأة صاحبة الدور السلبى ، وقد تكون هناك بعض النساء اللواتى يملن إلى عكس هذه الأدوار ليصبحن هن الصائدات . ولكن هؤلاء يصيبهن الحزن عادة لأن الرجال يرفضون أن يلاحقوا وهم يشعرون بالتعس والإحباط إذا حرموا لذة المطاردة والتعقب .

وكثير من النساء يجدن أن الناحية الجسدية للحب كريهة إلى درجة يؤثرن معها عدم الزواج . وكما قالت مرجريت ميد العالمة الإنتروبولجية الشهيرة : « لقد تدربنا بمجتمعنا على أن تبقى أجسادنا بعيدة عن أذهاننا ! » . ولكن هذا النوع من التفكير المتحشم ينطوى على الخطأ مثلما هو بعيد عن الواقع . بل لقد يكون فى كثير من جوانبه أكثر إيذاء من الرومانسية المسرفة ، والواقع أنه ليس هناك شىء أخلاقى أو غير أخلاقى ، سيئ أو حسن ، فيما يتعلق بالجنس . فإنه فى ذاته ليس إلا وظيفة طبيعية أخرى لجسم الإنسان ، ألسنا نصف إنساناً بالسخف لأنه امتدح أو ذم تناول الطعام أو البقول بوصفها أموراً أخلاقيةً أو غير أخلاقية . وفى هذا المعنى يقول الدكتور سيرجيون إنجاش أستاذ الطب النفسى المعروف بجامعة تميل : «إن الدافع إلى التعبير الجنسى ليس فى ذاته أخلاقيًّا أو غير أخلاقى ، أما كيف يتصرف الفرد فى هذا الدافع إلى

التعبير الجنسي فهو الذى يجوز أن يكون أخلاقيًّا أو غير أخلاقى ، وإنه لتقع على الكبار المسئولين تبعة تعليم ذلك للصغار» .

وكثيرات من النساء ، وخاصة النساء الأمريكيات ، قد تربين على الاعتقاد بأن اللقاء الجنسى «شر لابد منه» ، يجب عليهن أن يحتملنه فى سبيل النهوض بواجباتهن الزوجية ولإنجاب الأطفال . ولكن على هؤلاء النساء أن يتوقفن قايلاً لإلقاء نظرة على الصورة الفسيولوجية . فمجرد الاقتراب من امرأة جذابة له تأثير جسدى مباشر على الرجل السوى لأنه يوقظ رغباته الجنسية وينبه أعضاءه التناسلية .

ويجب على المرأة أن تدرك أن هذه العماية غريزية وآلية ، فحين يرى الرجل امرأة تعجبه تحدث استجابة جسمية فورية ، وهذا دافع طبيعى تماماً ، ويحتاج إلى التعبير عنه وإشباعه كحاجته إلى الطعام أو النوم أو الإخراج . وكما أنه لا يجوز أن يلام إنسان لأن له رغبة قاهرة للطعام والنوم فايس هناك ما يدعو المرأة إلى أن تعد الرجل «وحشاً» لمجرد رغبته فى اللقاء الجنسى معها . ومع ذلك فكم من مريضاتى كن يحضرن إلى صارخات : «إن زوجى وحش ، ففى الدقيقة التى يرانى يرغب فى الإسراع بى إلى الفراش» .

وإجابتى التى لا تتغير على هذه الشكوى هى : «يجب أن تعدى هذا إطراء لك يدفع البهجة إلى نفسك . وإذا شئت أن تكونى سعيدة فلتراعى ألا يفقد شعوره هذا نحوك» .

ويجب أن تعلم كل امرأة أن النواحى الجسدية للحب جزء هام ومتكامل للحب ، ومن ثم فإنها لا يمكن أن تحذف أو يستهان بها أو تعالج بعجلة أو بغير اكتراث . وفى ذلك قال الدكتور ستوكس : «إن الدافع السليم الوحيد هو أن تكون مرتبطاً بحب غامر وعلى أساس جنسى صريح محوره الرغبة الجنسية . ولاشك أن الزواج الناجح يحتاج إلى أكثر من ذلك ، ولكن هذا ينبغى أن يكون هو أساسه الراسخ لأنه هو الذى يمنح الإشباع الذى يجعل الزواج طريقاً سعيداً للحياة ، ومنه تنبع دوافع الشعور الطيب الذى يتغلب على معظم المشاكل الزوجية . . وجميع خبرات الحياة التى تقرن الجنس بالشعور بالخجل والنقص لها تأثير سيئ على الاستمتاع بالجنس فى الزواج» .

ومن ناحية أخرى يجب على الرجال أن يدركوا أن المرأة يجب أن تعد عموماً للقاء الجنسى ، فيجب أن تلاطف وتعانق وتقبل وتدفع تدريجاً حتى تصل إلى الذروة . فالمرأة أبطأ

من الرجل فى الوصول إلى النشوة الجنسية ، ومن ثم يجب على الرجل أن يتيح الوقت الكافى لتصاعد الإثارة تصاعداً متزناً بدلاً من الاندفاع المفاجئ إلى نهاية لا إشباع فيها وهذا إذا كان يرغب هو نفسه فى الحصول على الإشباع الكامل ، وفى الحالات التى يحدث فيها ذلك . وهى الأغلبية ، فعلى الزوجة أن تعلم زوجها وتجعله يفهم أنه من مصلحتهما المشتركة أن يكون صبوراً ولطيفاً . ويجب أن تساعده على أن يرعى أنه ينبغى التودد للمرأة فى كل مرة لقاء جنسى ، حتى لو كانا متزوجين منذ سنين طويلة ، وألا يقتصر ذلك على الدقائق القليلة التى تسبق العملية نفسها ، بل كلما وجدا معاً على انفراد ، فما ينبغى لأى رجل أن يأخذ زوجته كأمر مسلم به إذا شاء أن يكون سعيداً فى علاقته معها . والمرأة الذكية الماهرة ستجعل الرجل يرى أنه حتى من وجهة نظره هو فإنه سيكون أحسن حالاً بإشباعها وإشباع نفسه معاً .

وينبغى على المرأة يقيناً ، فى هذا الأمر كما فى كل شىء آخر — أن تستخدم ما لديها من صفات التبصر واللباقة والحكمة والتمييز : فيجب ألا تصر على أن يقضى زوجها أربعاً وعشرين ساعة من كل يوم ، وسبعة أيام من كل أسبوع يمارس الحب معها . ولا تتوقع منه أن يكلمها تليفونياً عشرات المرات فى اليوم أو أن تكلمه هى فى مكتبه أو محل عمله لمجرد أن تقول له : « أنا أحبك » . كما ينبغى ألا تتوقع منه أن يحضر لها هدية كل يوم . فإن كثيرات من النساء يتقن إلى التعبيرات السطحية عن حب الرجل . متناسيات أنه إذا كان يكرس نفسه لها ويعمل لإعالتها فإنه يكون بذلك قد منحها أعظم مظهر لحبه لأن « العمل حب مرئى » .

وهنا ، كما فى كل نشاط آخر فى الحياة — لابد من اثنين لإنجاز صفقة . ففى وسع الاثنين تحقيق علاقة ناجحة يقوم فيها الجانب الجسمى بالدور الأكبر ، بشرط ألا ينسى الزوج والزوجة أبداً أن حياتهما معاً شركة ، وأن لكل منهما نصيباً فى عائدهما من الإشباع والمسرة . ويجب على الرجل أن يتذكر أن ملاطفات الحب يؤديها بمهارة والكلمات البسيطة الجميلة يهمس بها فى أذن المرأة يمكن أن تحقق ما لا تحققه المجوهرات أو النقود أو الأشياء المادية الأخرى . كما أن المرأة من جانبها يجب أن تعلم فن الحب وكيف تستخدم مفاتنها إلى أقصى درجة ممكنة ؟

٣ — الحب الإيجابى :

يؤيد هذا الاتجاه بعض الجماعات الدينية والمصلحون والمتحشمون وجميع الذين تربوا على

أن الجنس شيء كريه . ووفقاً لتفكيرهم فليس للدافع الجنسى من غرض إلا الإنجاب . وهؤلاء الذين يعتنقون هذه الفكرة يرفضون قبول اللقاء الجنسى لأى غرض آخر.

وأى إنسان ذكى متزن لن يتعذر عليه أن يرى ما فى هذا الاتجاه من انحراف لاشك فيه . وهو اتجاه غير صحى مثلما هو غير واقعى ، بل هو أكثر تحطيماً للسعادة الإنسانية من أى من الاتجاهين الرومانسي أو الجسدى للحب ، لأنه يغفل أن يضع فى اعتباره حقيقة هامة هى أن الغالبية العظمى من الناس الأسوياء يمارسون الجنس للترفيه ، كما يمارسونه للإنجاب على حد سواء . وفى حالات الزواج الملكى كما فى حالات ما يسمى زواج المصلحة يكون الغرض الوحيد إنجاب وريث لا تحقيق السعادة . ولكن إنجاب الأطفال ، بالرغم من أهميته القصوى للأفراد وللمجتمع ، ليس عند معظم الرجال والنساء الهدف الوحيد من الزواج ؛ إذ أن سعادتهم الشخصية لها الأهمية نفسها . وفضلاً عن ذلك فإنه إذا اقتصر الزوجان فى اللقاء الجنسى على الإنجاب فقط استمرا فى الاتصال الجنسى حتى تحمل الزوجة ، ثم توقفا عنه بعد ذلك حتى يولد الطفل ، وواضح أن هذا أمر مستحيل ، فإن الغريزة الجنسية من القوة وعمق التأصل بحيث يتعذر تحديدها على هذا النحو. إنها غريزة طبيعية كالطعام والنوم ، كما أنها مثلها قوة وحيوية ، وليس فى الوسع ، كما لا ينبغى ، إنكارها ، وإذا أنكرت أو كبتت كما يقول الأطباء النفسيون[1] ، كان من المحتم أن تنتج عن ذلك متاعب وآلام شديدة .

والإنسان محكوم بغريزتين أوليين : بقاء الذات وتوالد الذات ، والأولى تتحقق حين تشبع حاجته للطعام والماء والمأوى والنوم والأخرى تتحقق بإشباع حاجته للتزاوج وللحب . ولكن هذه الحاجة للتزاوج وللحب التى تسمى الدافع الجنسى تخدم وظيفة مزدوجة من حيث إنها تزود الإنسان بكل من الترفيه والإنجاب معاً .

أما الجانب الإيجابى فى الغريزة الجنسية فإننا نشترك فيه وجميع المخلوقات الحية . ولكن الرغبة فى النشاط الجنسى كوسيلة لتحقيق اللذة والسرور مقصورة على الإنسان وحده . وإن كان الجانبان لازمين لسعادته ورفاهيته ، فهما مؤشرا عقرب ساعة الحياة ، إذا انتزع أحدهما أضحت لا قيمة لها .

(١) الكبت Repression عملية لا شعورية يستبعد بها الشيء غير المرغوب فيه من الشعور فلا يدرى صاحبه بوجوده . واستعمال مصطلح الكبت فى هذا المقام غير دقيق ، وأرجح الظن أن المؤلفة قصدت معنى الضبط أو الكظم . وتستخدم كلمة الكبت استخداماً غير صحيح على نطاق واسع فى الحديث العادى (المشرف)

وحسب وبغير الانزعاج من احتمال حدوث حمل غير مرغوب فيه . والواقع أن دكتور ستوك يقرر مؤكداً أن « الإستمتاع الكامل بالحياة الجنسية لا يتيسر إلا فى حالة عدم وجود القلق من الحمل » .

ويتحدث الناس عن الحب الأفلاطونى الذى يعنى وجود رباط قوى من المودة بين اثنين من الناس ودون وجود أى قدر من الانجذاب الجنسى والجسدى بينهما . والواقع أن هذا التفكير لم يخطر لأفلاطون ببال ، أما ما وصفه فى « ندوته » فهو التطور التدريجى خطوة خطوة من المستوى الجسمى الخالص إلى المستوى الروحى الخالص ؛ فإن الحب يبدأ برغبة جنسية نحو الشخص الآخر ، ثم يرقى ويتقدم من خلال مراحل مختلفة من المودة والإعجاب و (التفانى) نحو الشخص الآخر جسميًّا وعقلاً وروحاً ، وهو يمثل أقصى مراتب التحقيق والإعلاء والإثراء بطبيعة الرجل والمرأة كلها ، ولكنه بدأ بالجاذبية الجسمية ، وهذه كونت القاعدة العريضة الصلبة التى قام عليها بناء هرمى محلق شاهق ، وقمته هى التفانى الروحى .

وحين يحقق الإنسان الإشباع الروحى العميق من النشاط الجنسى – فإنه يكون إذ ذاك فقط قد حقق لنفسه حياة حب غنية ومجزية .

٤ – الحب الروحى :

فى الواقع ليس هناك ما يمكن أن يسمى الحب الروحى الخالص إلا فى الدين ، ففى كل علاقة حب عناصر من الاثنين ، ولكن المقدار الذى فى كل منهما يختلف من إنسان إلى آخر . فمها يكن من شدة الدوافع الروحية وعظمتها فلابد أن يكون لها تعبير خارجى ملموس ، حتى لو لم يتجاوز هذا التعبير مجرد الإمساك بيد المحبوب أو الوجود فى الغرفة نفسها معه .

ويتضمن ما يعد بصفة عامة حبًّا روحيًّا الشعور (بالتفانى) العميق إزاء إنسان آخر دون أية رغبة أو حاجة لمظاهره الجسمية والجنسية . وربما قال بعض : إن هذا ليس حبًّا حقيقيًّا على الإطلاق ، ولكنه مجرد صداقة وحسب : والواقع أن الشيء الوحيد الذى يفصل بين الصداقة والحب هو الجنس ، هذا إلى أن الصداقة الحقيقية فى نواح مختلفة أشق فى الحفاظ عليها من علاقة الحب ؛ إذ إنها تحتاج إلى قدر متساو من الأمانة والإنصاف والتفهم والتقدير والمراعاة المتبادلة على حين تعوزها فى الوقت نفسه جاذبية الجنس التى تساعد على ترابطها معاً ، وأعظم

وأبقى أنواع الحب هو ما بنى منه على أساس متين من الصداقة .

هذا الاندماج بين الجانبين الروحى والجسمى مع غلبة الجانب الروحى باستمرار يؤدى إلى أسمى أنواع الحب وأكثرها إشباعاً . وإن عملية التطور للإنسان كلها من كائن ذى خلية واحدة فى عصور ما قبل التاريخ إلى التكوين المعقد الدقيق التنظيم الذى يكون الجسم البشرى يشير إلى تحقيق أعلى مستوى من التكوين والإشباع الروحى . ومن الغريب أنه على الرغم من أن بعضًا يعدون الدافع الجنسى كأداة للخطيئة فإنه إذا أحسن استخدامه يصبح الغريزة الإنسانية الفريدة القادرة على تحويل الإنسان إلى مستوى أكثر نبلاً ورقة ونقاء . ونحن جميعاً قابلنا أناساً قد أخرجهم الحب من أنفسهم ، وحلق بهم إلى علو لم يكونوا يحلمون به ، ودفع بهم إلى آفاقٍ سامية من العظمة والجمال . وهذا من نواح متعددة هو أروع جوانب الغريزة الجنسية ، إذ يمتزج وينصهر فيها الجانبان الجسمى والروحى معاً بحيث يصبح من المحتم أن يؤدى أحدهما إلى الآخر .

ولا يمكن أن تستمر أى علاقة من هذا النوع ما لم يكن هناك عنصر روحى قوى فى تكوينها ، فإن هذا فقط هو ما يمكن أن يؤدى إلى رفقة دائمة تبقى طويلاً بعد أن تكون الجاذبية الجسمية قد ضمرت أو حتى اختفت كلية . وقد عبر زوج إحدى صديقاتى فى عبارة موجزة عن هذا المعنى بمناسبة احتفالها بعيد زواجها الفضى ، وأذكر أنه قال يومئذ « لعروسه » كما كان يحب أن يسميها : « أتعلمين يا عزيزتى أنى ظننت أنى كنت أحبك حين تزوجتك ، ولكنى الآن فقط بدأت أدرك ما معنى أن يحب الإنسان ! » .

٥ – الحب الواقعى :

على الرغم من أن الحب الروحى هو دون ريب أسمى وأجمل أنواع التعبير الجنسى – فإنه من العسير على كل فرد الوصول إليه ، وعلى معظمنا أن يقنع بالحب على مستوى أقل سمواً .

ولهذا السبب فإنه من المهم تكوين اتجاه واقعى من الحب ، وهذا الاتجاه يبدو بغير حاجة إلى التعريف أو الوصف ، فهو يؤلف بين كل الاتجاهات الأخرى بدرجات مختلفة – الرومانسى والجسدى والإنجابى والروحى .

وكما أشرنا فى بدء هذا الفصل هناك قدر معين من التداخل بينها ، والفرق بينها ينحصر فى

مدى ما يوليه المرء من تأكيد لأيٍّ منها : فالاتجاه الرومانسى مثلاً يتضمن بلا شك عناصر جسمية وروحية قوية ، ولكنه فى المقام الأول ينظر إلى الحب من حيث إنه رفقة مثالية لروحين . كما أن الاتجاه الروحى يجوز أن يتضمن جوانب جسدية قوية .

وقد يكون الاتجاه الواقعى ، من بعض النواحى – أصعبها منالاً ، ولكنه بمجرد الوصول إليه أخلقها بتحقيق أعظم فرص السعادة على المدى الطويل ، وقد يحتاج الوصول إليه إلى قدر كبير من النضج ، وهذا النضج لا يمكن اكتسابه إلا بالحياة الغنية والخبرة الشخصية بالدنيا والناس . وهو عادة يتضمن من المعاناة والألم ما لا يرضى به معظمنا أو ما لا يطيقون احتماله ، وكما قال أفرستريت : «لا يكون الإنسان ناضجاً جنسيًّا حتى يقابل طبيعته الجنسية بدون إحساس بالذنب ، وحتى يدمج هذه الطبيعة فى خطة عقلية لحياته ، ويصبح قادراً على أن يجعل الخبرة الجنسية الأساس لعلاقة باقية ومتبادلة الإشباع وخلاقة مع الجنس الآخر» .

ولكن قبول المرء لطبيعته الجنسية وإدماجها فى «خطة عقلية لحياته» – يتضمن بدوره القدرة على النظر إلى الحب بعين مستنيرة وتنمية دراسته موضوعيًّا واستخدام العناصر التى فى كل اتجاه للحب بغية الوصول إلى صورة متزنة ومرضية ، ونحن نختلف جميعاً ، فكما أن احتياجاتنا وأذواقنا فى الطعام والشراب تختلف – فكذلك أيضاً تختلف احتياجاتنا وأذواقنا فى الحب : فبعضنا رومانسى ، وبعضنا مادى ، والإنسان الناضج يدرس نفسه بدقة ويقرر ما الذى يسعى إلى الحصول عليه فى الحب لأننا فى نهاية التحاليل ، ما لم نشعر بأننا نأخذ من الحب كما نعطى ، فلن يكون الحب ، أى حب – مشبعاً لنا .

الفصل الثامن

فن الحب

قد يبدو سخيفاً أن أشير على النساء الراشدات بأى شىء عن فن الحب وطرائقه : فمن المحقق أنه حين تصل المرأة إلى منتصف الحياة فلنا أن نتوقع معرفتها الكثير عن هذا الموضوع . بيد أن هذا ليس هو الحال فعلاً ، ذلك أننا كثيراً ما نجد المرأة – وربما الرجل أيضاً – على جهل مخيف به .

وتعنى عبارة « فن الحب » للغالبية من الناس – فنّ ممارسة الحب ؛ أى فن الاتصال الجنسى وطريقته وهذا صحيح إلى حد ما ؛ لأن الإنسان بحاجة إلى قدر كبير من المهارة للوصول إلى أقصى درجات اللذة والسعادة التى يمكن أن تستمد من واحد من أهم ما يقوم به من ضروب النشاط . ولكن الكثيرين ممن يحاولون ممارسة الحب على نحو أفضل يغفلون الكثير من جوانبه غير الجسدية : فمثلا لنقف برهة قصيرة عند تعبير « ممارسة الحب » : هل خطر لك إطلاقا أن هذا التعبير يعنى فى الواقع **صنع** الحب ، أو **خلق** الحب ، حيث لم يكن له وجود من قبل !

ومن خلال كثرة الاستخدام فقدت هذه الكلمات الكثير من معناها مثل أغلب الكلمات الحية فى أى لغة فقد أصبحت كلمة « أحبك » عادية جداً وكادت تفقد كل معنى لها ، ومع ذلك فإن الحقيقة الباقية تقضى بأنه لابد للنجاح فى فن الحب من **ممارسة** الحب فى أصدق وأدق معنى حرفى لهذا التعبير ؛ إذ يجب أن تخلق الحب فى قلبك ، كما يجب أن تخلقيه فى قلب شخص آخر ، ويجب أيضا أن تعطى الحب ، كما يجب أن تستقبليه .

وفى الواقع أن كل شىء نعمله فى هذه الحياة تعبير عن الحب بصورة ما ، حتى فى عملنا اليومى فإننا نعبر عن حبنا : أى إذا كنا نقوم بالعمل الذى نحبه ؛ فليس هناك شىء نفعله بدون أن يعكس بطريقة ما حالتنا الانفعالية الداخلية سواء أكانت حبًّا أم كراهية أم عدم اكتراث .

والكراهية ليست فى واقع الأمر إلا حباً معكوسا !

ويمكن النظر إلى الحياة من حيث إنها مكونة من أربعة عناصر : العمل ، واللعب ، والعبادة ، والحب . ولكن الحب يتخللها جميعاً : فالعمل مثلاً حب مرئى ، واللعب عمل شىء تحبينه ، وحين تتعبدين فإنك تحبين الله ، فالحب ، الحب الحقيقى القوى الذى ليس مجرد جنس – هو حب البشر جميعاً ، ولتحقيق الحياة الكاملة المتوازنة التى ناقشناها فى هذا الكتاب فلابد من توافر هذه العناصر الأربعة : العمل واللعب والعبادة والحب ومن الممكن أن يعيش المرء باثنين أوثلاثة منها ، ولكن الأمر فى هذه الحالة يشبه السيارة التى تعوزها بعض اسطواناتها ، فمن الأفضل إذن وجود العناصر الأربعة جميعاً .

وعلى حساب التكرار : دعينى أشدد مرة أخرى على أهمية النواحى الانفعالية والروحية فى أية علاقة حب ناجحة ، فإنه لا معنى للتحدث عن فن الحب ما لم تذكر هذه النقطة على الدوام ؛ إذ إن الجسم والروح يجب أن يسيرا معاً دائماً .

وفى هذه السنوات الأخيرة تردد الحديث كثيراً عن الطب الجسمى النفسى وكيف يمكن للعقل أن يُحدث أمراضاً جسمية بدون وجود أى خلل عضوى . ويمكن أن يتلخص علم هذا النوع الخاص من الطب وفنه كله فى هذه الجملة الواحدة « **لابد أن يكون العقل والجسم صديقين** ، وكذا أيضاً لا بد من وجود رباط وثيق بين الحب الجسمى والروحى ؛ لأنه بدون أحدهما يظل الآخر ناقصاً ، غير مثمر ، وغير مشبع ، وفى الحقيقة لن يتيسر وجود هذا الشىء الذى يسمى الحب إذا افتقد هذا العنصر أو ذاك .

قابل صديقٌ لى يدعى جيمس برمنهام فتاة جميلة فى إحدى حفلات عطلة نهاية الأسبوع أثناء الصيف ، وكان لهذه الفتاة « روث جيفرس » – شعر أحمر رائع الجمال ، وعينان خضراوان وقوام يبهر الأنظار . أما جيمس فقد كان رجلاً لامع الذكاء ، وكان حاصلاً على درجة الدكتوراه فى الفلسفة وكيمياويًّا مشهوراً ، وشخصاً واسع الثقافة وموسيقيًّا هاوياً موهوباً . وأما (روث) من جهة أخرى فلم يكن لديها سوى جمالها ، وقد افتتن جيمس بشعرها الأحمر الجميل وتكوينها المنسق ، وبعد علاقة قصيرة تزوجا ، ولكنهما اكتشفا بعد شهرين الحقيقة المروعة : وهى أنه لم يكن هناك بينهما شىء مشترك على الإطلاق : فى حالتهما يمكن القول بأن الجسم والروح لم يكونا صديقين وحسب ، بل كانت تنقصهما حتى مجرد معرفة

أحدهما للآخر ، ومن ثم فلم يدهش أحد حين انتهى زواجهما بالطلاق !

وإنه لمن الواضح ضرورة وجود اهتمامات مشتركة بين الاثنين لتساعد على ربطهما معاً ، بيد أنه من جهة أخرى لا يمكن الاستغناء عن الجاذبية الجسمية والرغبة والإشباع بوصفها أموراً ذات أهمية حيوية مماثلة لعلاقة الحب السعيدة . وكما قال ستوك فى هذا الشأن « إن الدافع الوحيد والسليم للزواج السعيد هو أن يكون بين الزوجين حب غامر على أساس جنسى صريح » . وكما أنه سوف يتبين بعد قليل من الزواج أن الناحية الجنسية غير كاملة وغير مشبعة – فالحب الروحى الخالص البعيد عن أى جاذبية جسمية حالة يمكن الوصول إليها فقط بصورة بالتدريج جداً ، ولا يمكن أن يصل إليها إلا عدد محدود من الرجال والنساء . من هنا فإن على معظمنا أن يقنع بنوع أكثر واقعية من الحب ، تختلط فيه النواحى الجسمية والروحية معاً .

ومن ثمة فينبغى أن يكون واضحاً – والأمر كما أسلفنا – أنه من أهم الأمور أن يكون فن الحب معروفاً ، أى طريقة الأداء الفعلية عند ممارسة الحب .

وعادة حين نصل إلى هذه النقطة فى المناقشة تبتسم المريضة وتقول : « ولكن يا دكتورة أنا أعرف كل شىء عن ذلك ، فلا تنسى أنى متزوجة منذ عدة سنوات » .

ولكن الحقيقة المؤلمة أن المرأة فى المتوسط ، والرجل أيضاً – لا يعرفان إلا القليل جداً عن هذا الأمر ، والواقع أن مقدار الجهل بموضوع له كل هذه الأهمية الحيوية أمر مفزع ؛ فقد كان التحفظ الشديد والتحشم الزائف والارتباك فى الماضى يحد من التحدث عنها إلا بين الرجال وحدهم ، وهمساً بين النساء ، أما أن يكون موضوع حديث بين الرجال والنساء معاً فلا . أما فى السنوات العشرين الأخيرة فقد أخذ هذا الاتجاه غير الواقعى وغير الصحى يفسح الطريق للاتجاه الأمين نحو المصارحة ، وأصبح المراهقون يعطون منهجاً مدرسياً فى المدارس فى الصحة الجنسية ، كما أصبح « العرائس والعرسان » يعطون معلومات عملية عن طرائق الاتصال الجنسى . بالأطباء ومستشارى الزواج . إلا أنه مازال هناك الكثير مما يمكن قوله فى سبيل التوجيه فى هذا المجال ، ولكن من الغريب أن المتقدمين فى السن نوعاً من الرجال والنساء على السواء الذين وصلوا إلى الأربعينيات أو الخمسينيات – هم الذين يحتاجون إلى هذا التوجيه أكثر من الشباب ؛ فقد تمكن الجيل الحديث من الإفادة من الاتجاه المستنير إزاء الجنس

حاليا ، وتعلم أن هناك مكاناً واحداً على الأقل تكون الأمانة فيه حقاً خير سياسة تتبع .

وهناك ثلاثة خطوات أو مراحل يتكون منها فن الحب :

١ – التقارب

٢ – الإعداد .

٣ – الذروة .

١ – **التقارب** :

ليس فى وسع كل إنسان أن يكون جميلاً وحلواً ، ومع ذلك ففى وسع كل امرأة أن تبدو جميلة وحلوة إذا رغبت فى أن تكون جذابة ، وبذلت ما يلزم من جهد لكى تكون مرغوبة لأحد أفراد الجنس الآخر . وليس ثمة عذر فى هذه الأيام لأى امرأة تبدو مزرية المظهر ؛ إذ فى وسع كل امرأة أن تكون أنيقة الملبس بنفقات قليلة نسبياً ، كما أن مجال التجميل والمستحضرات القليلة الثمن يمكن أن تساعدها على الظهور بأحسن صورة ممكنة ، ثم هناك أيضاً الطب الحديث وعقاقيره التى تحدث « العجائب » ؛ فإنها كلها يمكن أن تساعد على احتفاظها بالقوة والصحة واليقظة ، وليس هناك سبب يدعو امرأة الأربعين أن تفقد جمالها وجاذبيتها . وهذا ينطبق على المرأة المتزوجة أكثر من انطباقه على غير المتزوجة ، وإن كانت المرأة فى كثير من الأحيان تنزع إلى الإهمال والكسل بمجرد أن تتزوج ، وسرعان ما يبدأ زوجها يفقد اهتمامه بها فينصرف بعيداً عنها ، ويبحث عن صحبة « المرأة الأخرى » . **ومن ثم ينبغى على كل امرأة متزوجة أو غير متزوجة – أن تحاول فى كل الأوقات وتحت كل الظروف أن تبقى نفسها مشرقة وجميلة ومرغوبة بقدر ما تستطيع .**

وهذا أيضاً مثله مثل أى شيء آخر – لا ينبغى أن يكون مقصوراً على الجانب الجسمى فقط ؛ إذ يجب على المرأة أن تجعل نفسها جذابة عقلياً وذهنياً أيضاً ، وربما لا تكون قد منحت ذهناً لامعاً ، أو ربما لم يكن تعليمها كافياً ، أو ربما لايكون زوجها لامع الذهن أو حسن التعليم ، أو لا يرغب هو نفسه أن تكون زوجته رشيقة وأديبة ، ولكن أياً كانت الحال فإنه ينبغى على المرأة أن تحاول أن تكون مشرقة وجذابة إلى أقصى ما تستطيع ، وألا تسمح لنفسها أن تصبح كليلة أبداً . وفى بعض الحالات قد يقتضى ذلك جهداً أكثر مما تقتضيه قراءة

الصفحات الأولى من الجرائد أو قراءة القصص المسلية وأنباء الرياضة ، وفى حالات أخرى قد يقتضى الأمر قراءة بعض الكتب والمجلات والذهاب إلى المسارح والاستماع إلى الموسيقى ، وهذا يتوقف على نوع الرجل الذى ترغب المرأة فى أن تربط نفسها به ؛ لأنها فى هذه الحالة يجب أن تحاول التوفيق بين خطوها وخطوه حتى تتجنب التأخر عنه أو التقدم عليه على حد سواء .

ولكن لا تنسى أن هناك دائماً خطر ظهورك بمظهر « المهارة » الزائدة ، ودعينا فى ذلك نواجه الواقع ؛ فمعظم الرجال ينفرون من النساء اللاتى يتفوقن عليهم ، وهذه استجابة سوية . فكما قال كارلايل عن فولتير « الرجال الأذكياء طيبون ، ولكنهم ليسوا أحسن الرجال [1] » فبدلا من أن تحاول المرأة العاقلة التفوق على زوجها فلتحاول أن تساعد زوجها على الظهور حتى يبدو ماهراً فى نظر نفسه وفى نظر غيره أيضاً . وهى فى هذه الحالة ستشجعه على أن يتكلم بدلاً من أن تتكلم هى نفسها ، وستنمى فى نفسها القوة على الاستماع والتوجه بالأسئلة الذكية فى الوقت الملائم ؛ كما أنها ستتعلم ألا تقاطعه أو تحقر من شأنه . وهذه كلها أمور أهم بكثير مما تدرك معظم النساء ؛ فإن الكثيرات من النساء قد حكمن على أنفسهن بحياة الوحدة ، لأن هذه المعلومات كانت تعوزهن .

وإحدى مريضاتى ، وهى أرملة تدعى السيدة روث براون – حضرت إلىّ تعانى من حالة شديدة من حالات مرحلة انقطاع الطمث ، ولم تكن أعراضها البدنية شديدة السوء ، ولكنها اشتدت بسبب ظروف نفسية سيئة ، فكانت لا تزال شابة فى أوائل الأربعينات وجذابة جداً . شقراء جميلة ذات قوام رائع وحسن أخاذ . وفى أول الأمر حيرنى أنها كانت تجد كل هذه المشقة فى العثور على رجل . ولكنى بعد عدة زيارات بدأت أدرك الأساس الصحيح لمشكلة السيدة براون : إنها كانت كثيرة الكلام ، فقد كانت تصر على أن تعرض على العالم مهارتها وثقافتها وسعة اطلاعها ، ولم يكن يكفيها أن تقنع بجمالها وإنما شاءت أيضاً أن تؤثر على كل الناس جميعاً بما لها من ذهن لامع واطلاع واسع ، فكانت ما تكاد تلقى إنساناً حتى تعرض

---

(١) كارلايل (توماس) ١٧٩٥ – ١٨٨١ كاتب ومؤرخ إنجليزى درس اللاهوت ثم القانون ، ثم تفرغ للبحث فى الأدب والفلسفة واعتنق المذهب الرومانتيكى وآمن بالبطولات وبالقيادة السياسية والفردية الواعية لإصلاح المجتمع . أما فولتير (فرانسوا) ١٦٩٤ – ١٧٧٨ فإنه فيلسوف ومفكر فرنسى ، كرس حياته للدفاع عن ضحايا رجال الدين والسياسة . ويعد ممن مهدوا فكريا للثورة الفرنسية (المشرف) .

عليه آراءها فى السياسة والفلسفة والدين والعلوم والأدب أو أى موضوع آخر تحت الشمس . وبهذا كان من السهل أن نرى سبب فشلها فى أن تحوز إعجاب الرجال الذين قابلتهم ؛ إذ كانوا يفزعون منها ، ولا يمكن أى أحد أن يلومهم على ذلك ؛ فمن ذا الذى يرغب الزواج من دائرة معارف ؟

وابتدأ الحديث بيننا وثيقاً لعدة ساعات ، فقلت لها : إن مهارتها كانت تجافى مصلحتها ، وإنها يجب أن تتعلم إعطاء الرجل الفرص لكى يظهر . وقد اقتضى إقناعها بذلك وقتاً طويلا ؛ فقد ظلت تصر على أنه « ليس هناك من يرغب فى زوجة مقفلة الذهن » ؛ وظللت أنا أقول : إنه ليس هناك رجل يرغب فى امرأة تجعله يشعر بالنقص ! وأخيراً نجحت فى إغرائها بمحاولة تجربة الإنصات بدلاً من الكلام فى أول مرة تتواعد فيها على اللقاء ورجل ، ولدهشتها (وليس لدهشتى) أفادت هذه الطريقة ، حتى إن الرجل بدأ يتودد إليها قبل أن تلتفت هى إلى ذلك ، وبعد انقضاء عام تزوجت . وفى كل عيد ميلاد أرسل لها بطاقة عليها صورة لأبى الهول وأكتب فى أسفلها « لقد نجح فى البقاء عبر القرون » .

٢ – الإعداد :

إذا كان الاقتراب ناجحاً ، ووضحت رغبة الطرفين فى الدخول فى علاقة وثيقة معاً – فالخطوة التالية هى الإعداد لها إعداداً سليماً . وهذه هى النقطة التى يتجرع عندها كثيرٌ من المتزوجين الأسى ولا سيما أولئك الذين تزوجوا لفترة غير مقيدة فى الزمن ، إذ أنهم يسمحون للقاء الجنسى بأن يصل إلى الرتابة المملة ويصبح أمراً مسلماً به . وليس هناك ما هو أخطر على الزواج من ذلك . فإنه لابد للاستمتاع باللذة والإشباع الكاملين من العملية الجنسية أن تؤدى بدقة . ولحظة النشوة الجنسية تسمى « الذروة » وهذا ما يجب أن تكون عليه تماماً ، ذروة هائلة هازة تشبع الروح ، وليست مجرد النهاية المائعة لأداء آلى . وللوصول إلى هذه الذروة فلابد أن يتحقق أمران :

الأول : يجب على الرجل أن يكسب المرأة ويغازلها فى كل مرة حتى لو كانا متزوجين من سنوات عدة وفى ذلك قالت دكتورة مارى ستوبس : « يجب أن يكون معروفاً أن الرجل لا يكسب المرأة مرة واحدة حين يتزوجها ، ثم ينتهى الأمر ، بل يجب أن **يخطب ودها قبل كل**

لقاء جنسي . حيث إن كل لقاء يعادل الزواج » ، وأنا أسلم بأن هذا قد لا يكون من السهل أن يتحقق دائماً ، فإن الرجل الذى يعود إلى المنزل متعباً بعد يوم عمل طويل شاق لايكون مستعداً ذهنياً أو جسمياً ليقوم بدور العاشق الكبير . ومن ثم يقع على الزوجة أن تشجعه فيما يقوم به من جهد فى هذا السبيل ، ولكن هذا لا يعنى دفعه إلى ذلك ؛ لأنه من الواضح أن الدفع فى هذا الأمر لن يؤدى إلى أية نتيجة أبداً ، فإنه ليس فى الوسع أن تحث إنساناً على أن يكون عاشقاً .

ومن ثم يجب على المرأة نفسها أن تكون حارة العاطفة ومشتهاة ، ويجب أن تزود الرجل بالشعلة التى تلهبه ، لأنها لا يمكن أن ترقد فى غير اكتراث وتقول ما معناه : « هأنذا أمامك ! هلم وتودد إلى ! » ، بل يجب أن تجعله يشعر بأنه الرجل الوحيد فى العالم الذى يهمها وأن اللقاء معه جنسيًّا هو أروع منحة يمكن أن تعرفها ، ثم إنها يجب ألا تخشى أن تكون هى صاحبة الخطوة الأولى ، صاحبة المبادأة . فإنه حتى أكثر الرجال عدوانية يميلون فى بعض الأحيان إلى أن تهاجم المرأة لكى يشعروا بأنهم مرغوبون ممن يحبون ، ولا تخشى أن يُصْدَم الرجل بذلك أو ينفر منه أو يبرم بك لخروجك على السلوك الجديد « بسيدة » ، وتذكرى أنكما بمجرد أن تكونا وحدكما فى الفراش فلستما بسيدة وسيد ، ولكنكما مجرد رجل وامرأة ، زوج وزوجته ، عاشقين . وكما قالت مرجريت ميد : « إذا اقتصرت المبادأة على أحد الجنسين وخاصة فى العلاقات الجنسية نفسها فإن عدداً كبيراً من الزيجات ستنحرف أو حتى تتحطم ! » .

فكل عملية جنسية ولاسيما بعد انتهاء الدفعة الأولى للزواج – يجب أن تتم وفقاً لتخطيط وإعداد دقيقين . ولربما يبدو هذا أمراً محسوباً فى هدوء بارد ، ولكن دعونى أكرر مرة أخرى أن الحب فن ، وكأى فن آخر ينبغى بذل كل جهد ممكن فى سبيل إتقانه . وقد تقولين إن النتائج سوف تنقصها الحيوية والتلقائية ، ولكن هذا ليس صحيحاً : فهنا كما هو الشأن فى أى فن آخر يكمن السر فى فن إخفاء الفن ، ذلك أن النتيجة النهائية للعمل الفنى حين يؤدى بمهارة وتفهم تبدو وكأنها تحققت بغير جهد أو سبق ترتيب ولو إننا استمعنا إلى موسيقى هينفتز أو شهدنا (لوحة) لرامبراندت لخلنا أنه ليس هناك فى العزف على الكمان أو الرسم جهد يذكر ، وأنه بوسع أى إنسان أن يقوم بمثل هذا العمل فى يسر . وبطبيعة الحال ليس فى وسع أى إنسان أن يفعل ذلك فيما عدا الفنانين الكبار الذين تكون أعمالهم الفنية من التلقائية بحيث تبدو سهلة ،

وعلى نحو مماثل ، فإن الرجل ، أو المرأة التى تكون على قدر كاف من المهارة فى فن الحب لن تجعله يبدو كأنه عمل أو جهد .

وأهم عنصر يؤدى إلى الذروة أو النشوة الجنسية هو ما يعرف « بالمداعبات الجنسية » أو « المداعبات التمهيدية » ، وإلى وقت قريب نسبياً لم يكن الكلام فى مثل هذه الأمور يعد عملا « مهذباً » ، بل إن السيدات المحترمات لم يكن يجرؤن حتى على مجرد التفكير فيها ، فضلا عن تناولها بالحديث والنقاش ، وحمداً لله فقد انقضى هذا العهد وأصبح فى وسع النساء اليوم التفكير والكلام عما يعد وظيفة من أهم الوظائف الحيوية لوجودهن .

ولنسرد بعض الخطوات التى يمكن عن طريقها الوصول إلى الذروة التى تتيح أقصى مراتب لإشباع للطرفين :

(ا) ينبغى أن يسبق اللقاء الجنسى الفعلى فترة مداعبات تمهيدية طويلة ، ولكن هذا لا ينبغى أن يكون مقصوراً على مداعبة الرجل للمرأة فقط ، إذ يجب على المرأة أن تشارك فى مداعبته كذلك . كما يجب أن يكون هناك تنبيه مستمر لما يسمى المناطق الشهوية عن طريق التقبيل والملاطفة والمداعبة ، والربت أو أى شىء غير ذلك يمكن أن يثير الطرف الآخر . والمناطق الشهوية هى تلك الأجزاء من الجسم التى تكون فيها الأطراف العصبية الحساسة قريبة من سطح الجلد ، والتى يمكن لذلك تنبيهها بسهولة ، ويختلف عددها ومكانها من فرد لآخر . وغير خاف أن المناطق التى تحيط بالأعضاء التناسلية هى أسرعها إثارة ، ولكن أى جزء تقريباً فى جسم الإنسان ينطوى على إمكان التنبيه الجسمى . والمناطق المكونة من اتصال الجلد بالغشاء المخاطى هى أكثر المناطق الشهوية المعروفة مثل الفتحات أو الفجوات المختلفة للجسم – الشفاه والفم وخياشيم الأنف وحلمات الثدى والسرة وفتحة الشرج والفرج وفتحة مجرى البول أو رأس القضيب . ثم بالإضافة إلى ذلك فإن لكل فرد منطقته أو مناطقه الخاصة التى كونتها بعض الخبرات المشروطة فى أثناء مرحلة الطفولة الأولى ، فقد تكون عند أحد الناس قمة الأنف ، وقد تكون عند آخر الأذن أو الأرداف أو مؤخرة الرقبة .

ومن ثم يمكن أن تؤدى ملامسة أو مداعبة أو تقبيل إحدى هذه المناطق إلى استجابة ولذة ، كما يمكن أن تؤدى إلى إثارة جنسية عنيفة .

وتبعاً لذلك فإنه من المرغوب فيه أن يعرف كل من الطرفين فى وقت مبكر المناطق الحساسة

لدى كل منهما ، حتى يتاح لهما بذلك أكبر قدر من اللذة والاستمتاع من عملية المداعبة التمهيدية . ويمكن تحقيق ذلك بطبيعة الحال.عن طريق المحاولة والخطأ ، ولكن من المستحسن أن ينوخى الطرفان الصراحة ، فيخبر أحدهما الآخر عما يؤدى به إلى أكبر قدر من التنبيه واللذة .

وبعض الناس ، وخاصة النساء ، يشمئزون من هذه الأمور ، وينظرون إلى المداعبات الجنسية بوصفها عملاً خاطئاً ينبغى تحريمه بالقانون ، كأن القانون لم يشغل نفسه على نحو كاف بمحاولة قمع بعض الغرائز الإنسانية الأخرى . إن أى اتجاه ينظر إلى أى عمل طبيعى أو وظيفة سوية بوصفه مثيراً للاشمئزاز أو مناهضاً للخلق أو إجرامياً – ليس غير واقعى وحسب ، بل إنه ، شر من ذلك ، غير صحى بتاتاً ومحطم لرفاهية الإنسان وسعادته .

والمبرر الوحيد اللازم لأى نوع من المداعبة الجنسية التمهيدية ، وكذلك لأى لون من اللقاء الجنسى – هو أنه مشبع للطرفين . وهذا بطبيعة الحال مع افتراض أن كلا من الشريكين يقبلان عليه بكامل الحرية ، ولا يُقْسران على شيء لا يرغبان فى القيام به .

ولا حاجة بنا إلى تأكيد قيمة المداعبة التمهيدية فى دفع العملية الجنسية إلى ذروة مشبعة للطرفين ؛ فبدونها ينحدر اللقاء الجنسى إلى أحط درجاته ، ويهبط الرجال والنساء إلى مستوى الحيوانات ، ومع ذلك فإنه حتى بين بعض الحيوانات قدر معين من مداعبة الريش وتلاحم الأطراف والتدلل كتمهيد قبل بدء الاتصال الجنسى الفعلى . والواقع أنه من المستحيل وجود علاقة حب حقيقية بدون المداعبة التمهيدية ، فإنه من خلال التقبيل والاحتضان والتدليل والمداعبة والهمس بكلمات جميلة فى أذن المحبوب يستطيع المحبان أن يعبرا عن حبهما كل منهما للآخر ، وليس من الضرورى الاستطراد فى هذه المداعبة التمهيدية على نحو ما يفعل أفراد قبائل مندوجومور الذين قالت ميد فى وصفهم إنهم : « فى الفترة اللاحقة من الحياة يمارس الحب كما لو كان الحلقة الأولى فى معركة حول جائزة ، ويصبح العض والخربشة من المكونات للمداعبة الأولى » . ولكن من جهة أخرى يجب ألا تكون هناك أية محرمات ، أو قيود أو روادع من أى نوع تفرض على المحبين : فأى شيء يستهويهم ويسرهم يجب أن يحاولوا تجربته إذا كان يحقق لهم الرضا واللذة ولا يؤذى أحدهما ؛ لأنه يجب أن نذكر دائماً أن اللقاء الجنسى أسمى صور التعبير عن الطبيعة الإنسانية وأكثرها جلباً للاستمتاع والنشوة والسبيل الوحيد الذى يجعله «مملاً»

إنما يكون بالسماح له بأن يتدهور حتى يصبح أداء كليلا رتيبا آليًّا أو قسريًّا .

(ب) لابد للقاء الجنسى أن يتم فى عزلة وخفاء كاملين ؛ لأنه كوظيفة من وظائف الإنسان علاقة شخصية وثيقة إلى أبعد مدى ، ومن الواضح أنه لايمكن ، ولا ينبغى أن يكون للاستهلاك العام .

وقد تبدو هذه النصيحة وكأنه لا لزوم لها ، بيد أنه يدهشنى إلى أبعد حد أن أجد أن اللقاء الجنسى كثيراً ما يحدث علانية وخاصة بين سكان المدينة الذين يعيشون فى شقق صغيرة ؛ فى هذه الحالة يصعب تحقيق العزلة والخفاء إذا كان على اثنين من الكبار وعدد من أطفال أن يعيشوا مكدسين فى مكان ضيق ، ولكن مهما تكن الصعوبة فلابد من إيجاد طريقة ما لتحقيق العزلة الكاملة .

(حـ) وبالإضافة إلى العزلة والخفاء لابد أن يتيقن الطرفان أن لقاءهما جنسيًّا لن يقاطعه شىء ، وإذا لزم الأمر يجب إقفال الباب ورفع سماعة التليفون ، فليس فى استطاعة كل إنسان أن يتحكم فى الموقف بمثل ما تحكم فيه ممثل معروف فى أثناء شهر العسل : فنى ليلة زواجه بمجرد أن بدأ يمارس الحب مع عروسه دق جرس التليفون وكان المتكلم وكيله الذى أخذ يناقش معه بتطويل كبير شروط عقد جديد ، وقضى العريس نصف ساعة فى الحديث التليفونى ، وبعد نهاية الحديث التفت إلى عروسه قائلا : « والآن أين كنا ! » .

ولكن ليست المقاطعة الخارجية هى التى ينبغى أن تتجنب بقدر المقاطعات الداخلية التى تصدر منك أنت . ولتذكرى أن اللقاء الجنسى ليس عملية جسمية وحسب ، ولكنه عملية ذات شحنة انفعالية قوية ، والواقع أنه كلما زاد قدر هذه الشحنة أصبح اللقاء أكثر نجاحا . وهذا يصدق بصفة خاصة على الرجل ؛ لأنه يبذل جهداً كبيراً لكى يقوم بدور « المهاجم » وحين تصل المداعبة التمهيدية إلى مرحلة معينة فمن المحتم تجنب عمل أو قول شىء يمكن أن ينال من المزاج أو يحطمه . وإذا كان لابد من كلام يقال فينبغى أن يكون مقصوراً على التعبير عن الهيام والحب ولا يكون فيه شىء يحتاج إلى تفكير ذهنى بارد . ولا توجهى إلى شريكك أى أسئلة ، ولا تستفسرى هل لديه غطاء كاف ، أو كان مستريحا فى الفراش وهو يقترب من الذروة ، وفوق هذا كله تجنبى الشكوى من الحر أو البرد أو الفراش أو أى شىء آخر فلا شىء يمكن أن يخمد من حرارة الإنسان قدر اكتشافه أن شريكه ظل هادئا ولم تتحرك فيه شعرة حتى

لو كنت غير مستريحة فلا تدعى رفيقك يشعر بذلك !

(د) كثيرون من الناس عندهم حساسية للروائح الكريهة ، فلا تأكلى البصل أو الكراث أو الطعام المطهى بالثوم قبل اللقاء الجنسى ، فإذا كان لابد من تناولك هذا الطعام أو كان تناولك إياه من قبيل المصادفة فيجب أن تستخدمى بعض مزيلات الرائحة المتوافرة حالياً فى الأسواق ، إذ لا شىء يمكن أن يحطم المزاج الرومانسى أكثر من رائحة النفس الكريهة ، حتى إذا لم تكونى قد تناولت شيئاً من هذه الأطعمة فمن الحكمة دائماً استخدام بعض لمسات العطر أو فى حالة الرجل قليل من ماء الكولونيا قبل النوم ؛ فإن ذلك لن يساعد على مقاومة روائح الجسم غير السارة وحسب ، بل سيجعلك أكثر جاذبية أيضاً .

(هـ) لا توافقى تحت أى ظروف على أن يكون اللقاء الجنسى أمراً عارضاً أو مفروضاً عليك ؛ فهذه هى الخطيئة الكبرى ، فإذا كنت متعبة أو منحرفة المزاج فلتذكرى ذلك بوضوح ولترجئيه ولا تقبليه لمجرد الشعور بالواجب أو لكسلك عن أن تقولى « لا » أو لخشيتك الرفض . وتذكرى هذا : « إن العملية الجنسية لا تعنى شيئاً ما لم تؤد بحماس وانغماس كاملين ؛ فكل من الطرفين ينبغى أن يعطيها نفسه بكليته وبغير أية تحفظات أو اشتراطات . حتى إذا قيلت كل الكلمات التى ينبغى أن تقال وأديت كل الأعمال التى ينبغى أن تؤدى فإنه إذا كان لدى أى منهما أقل شك أو تردد فإن الآخر سوف يلاحظ ذلك ويشعر به على التو . إن الجنس يجب أن يكون إما كل شىء أو لا شىء ! فإما أن تكون عندك الرغبة فى أن تعطى نفسك كلية إنساناً آخر أو لا تعطى شيئاً إطلاقاً . وإذا كان الأمر مجرد حركات تؤدينها فإنك إنما تقومين بعمل من أعمال البغاء حتى لو لم يكن هناك مقابل مادى لقاء ما تقومين به .

(و) من المهم أن تشعرى شريكك دائماً بأنك لا تستمتعين باللقاء الجنسى وحسب ، ولكنك بصفة خاصة تستمتعين به معه هو . وأكثر من هذا يجب أن تنقلى إليه الشعور بأنه الإنسان الوحيد فى العالم القادر على إشباعك . وليس معنى هذا أنه لابد لك من التمثيل والادعاء . فليس هناك ما هو خليق بأن يؤدى إلى كارثة **لكل من الطرفين** أكثر من ذلك ، حتى إذا كان الدافع إلى التمثيل والادعاء أسمى العواطف ؛ لأن مثل هذا الادعاء لن يؤدى إلى غير الشر . فإذا كنت تهتمين فعلا بإنسان آخر فلا تمتنعى عن إظهار عواطفك بالقوة أو بالفعل . وأهم من ذلك أعطى العملية الجنسية نفسك بكامل الحرية والحماس . فإنه كثيراً ما تكبح المرأة

نفسها لاعتقادها بأن الانطلاق ليس هو السلوك الجدير « بسيدة » وأنه سيفقدها احترام الرجل ولكن هذا خطأ محزن ، فى قول الدكتور ستوكس : « إن الطريقة المثالية للاستجابة المتبادلة فى اللقاء الجنسى هو استمرار العملية حتى يصل الزوج والزوجة إلى أعلى درجات الإثارة ، فتثير النشوة الجنسية لدى أحدهما النشوة عند الآخر . ولكن تحقيق ذلك يقتضى قدراً كبيراً من الخبرة ودرجة عالية من التقدير والتفهم المتبادلين » .

(ز) لا تمارسى اللقاء الجنسى على حسب نظام ثابت أو تاريخ محدد ، فلا تحددى مثلا مساء كل يوم ثلاثاء أو جمعة لهذا الغرض ، ولا تصرى ، مثل امرأة أعرفها على أن يكون ذلك قبل منتصف الليل حتى لا يفسد جمالها ، كما لا تصرى مثلما يفعل الكثيرون من الناس على أن يقتصر اللقاء على الليل فقط عازفة عنه فى أى وقت آخر . والواقع أن اللقاء الجنسى فى الصباح الباكر بعد أن تستيقظى من نومك منتعشة مستريحة – من أفضل أنواع الاستمتاع الجنسى .

وهنا أيضاً لا ينبغى أن يغيب عنك أمر هام هو أن التلقائية والحماس لهما أهمية أقصى لتحقيق علاقة جنسية سعيدة . فى اللحظة التى يظهر فيها القسر أو الواجب أو الرتابة أو العادة فى الصورة – فإن الحب والعاطفة الحقيقين يختفيان .

٣ – الذروة :

المثل القديم القائل – « بأن الوضع هو كل شىء فى الحياة » – يصدق حرفياً على اللقاء الجنسى . وفى كل الأوقات يجب أن يكون للراحة الجسمية الاعتبار الأول ، فأى وضع يسبب التعب أو الألم لأحد الطرفين سيعوق الاستمتاع الكامل بالعملية الجنسية .

بيد أنه من جهة أخرى ينبغى ألا يمنع هذا التجربة المستمرة للوصول إلى التنبيه والإثارة اللذين يحدثهما التجديد . ولا تسمحى لنفسك بالفزع من بعض الكلمات مثل « شاذ » أو « غير طبيعى » ؛ لأن كل شىء طبيعى وعادى فى الجنس مادام لا يتضمن قوة أو عنفاً أو لا يؤذى أحداً . وأعظم ما يهدد سعادة المتزوجين لفترة طويلة أن يصبح اللقاء الجنسى هزيلاً ومبتذلاً وضعيفاً وغير مشبع لأن التنويع يعوزه ، فالوضع الشائع وهو الوضع الذى يعده كثير من الناس الوحيد السائغ الذى يبيحه القانون والعادة والدين – كثيراً ما يصبح كليلاً رتيباً ويقتضى الأمر تغييره بوضع آخر من الأوضاع الكثيرة المعروفة ، ولكن أيًّا كان الوضع الذى يختاره الطرفان

فإن الاعتبار الوحيد الذى ينبغى أن يراعى فى اختياره أن يحقق الراحة والاستمتاع لكل منهما وأن يتيح المداعبة النشيطة والمستمرة بينهما فى أثناء اللقاء الجنسى .

ودعينى أتحدث بصراحة مماثلة عن موضوع آخر له علاقة بموضوعنا هذا هو ما يسمى « الطرق غير الطبيعية للقاء الجنسى » . فالقانون الجنائى وبعض التعاليم الدينية تحذر منها وتمنعها . ولكن حتى على حساب المخاطرة اصطداماً بهذه السلطات فلابد أن أقرر مؤكدة – كما أنه لا يوجد هناك وضع واحد فى اللقاء الجنسى – ليس هناك طريقة واحدة له فقط ، وأنه لما يناهض كل الحقائق المعروفة أن يزعم أحد أن هناك وضعاً واحداً فقط أباحه الله للإنسان ؛ ومن ثم فإن أى تنويع فيه يعد شذوذاً يدخل فى نطاق الخطيئة[1] . وفى هذا المعنى قال رينيه جيو : « إن اللقاء الجنسى ليس شيئاً عاماً ؛ إذ إن النشاط الجنسى علاقة شخصية تخص الشخصين اللذين يمارسانه مباشرة ، وما دام الشخصان اللذان يمارسانه على جانب الصواب فى كل النواحى الشرعية والاجتماعية والأخلاقية الأخرى – فليس من حق أى إنسان أن يحاسبهما على ما يفعلان فى نشاطهما الجنسى » .

ويجب أن نتذكر جيدا أن فن الحب هو فى الواقع فن خلق السعادة ، وأن كل شىء يهم فى ذلك دون أن يؤذى غيرهما أمر مرغوب وجميل .

---

(١) كان الوضع الحضارى الغربى ، اجتماعيًّا ودينيًّا الى عهد قريب – ولعل رواسب هذا الوضع لا تزال باقية حتى الآن – لا يسمح بالتنوع فى أوضاع وطرق اللقاء الجنسى فى الزواج ويقيدها بقيود صارمة ، ويعد الخروج عليها خطيئة أكبر . ولا شك أنه كان للكنيسة الأثر الأكبر فى ربط الجنس بالدنس والخطيئة ، وقد انعكست مفاهيمها فى هذا الشأن على تفكير الناس وحياتهم فى عالم الغرب إلى عهد غير بعيد . ولم يخل الشرق أيضا من هذه النظرة إلى الجنس ومن ربطه بالدنس ، وخاصة فيما يتعلق بالمرأة (المشرف) .

الفصل التاسع

الزواج ليس لكل إنسان

إذا كان حب الإنسان لشخص آخر أعلى وأنق تعبير عن العاطفة فيمكن إذن القول بأن أجمل تعبير عن الحب هو الزواج. وربما يعترض بعض العوانس والعزاب، محتجين بأن قيود الزواج وسلاسله لا يمكن أن تعوض ما ينطوى عليه من فقد الاستقلال والحرية: فهم أحرار فى الذهاب والإياب، يحبون من يرغبون حين يرغبون دون أن تكبلهم مطالب الرعاية والمسئوليات المختلفة. وهذا هو ما قد يقولونه للناس، ولكن حين يتحدثون إلى طبيبهم أو إلى المحلل النفسى فإنهم يقولون شيئاً آخر؛ لأنهم لن يذكروا حين ذاك شيئاً عن حريتهم واستقلالهم اللتين يزهون بهما، بل إنهم بدلا من ذلك سيكشفون عن وحدتهم العميقة الحزينة التى تملأ قلوبهم، وعن حاجتهم الشديدة إلى الصحبة، واشتياقهم إلى روح إنسانية أخرى يشاركونها فى الحياة. بل لقد سمعت عزاباً يقولون: إن من الأفضل أن يعودوا إلى زوجة متعبة «مناكفة» فى المنزل من أن يعودوا إلى منزل فارغ وحيد! وربما يكون هذا مبالغاً فيه، ولكنى أستطيع أن أفهم بسهولة ما يقصدون.

والواقع، بطبيعة الحال، أن نظام الزواج حديث نسبياً بالمقارنة إلى تاريخ البشرية بصفة عامة. والدافع الجنسى أقدم بكثير جداً من الزواج. وفى قول د. ستوك:

«إن تاريخ الجنس يرجع إلى مئات الملايين من السنين على حين أن النظام الاجتماعى الذى هو الزواج، كالحضارة نفسها، ظاهرة طفلية بدأت فقط من آلاف قليلة من السنين. فحين بدأ ظهور البشر كنوع بيولوجى فإنهم لم يكونوا فى الأرجح يعرفون شيئاً عن الزواج. ولكن حين بدءوا يتجمعون معاً طلباً للأمان ازدادت الوحدات الأسرية قرباً بروابط ذات صلة بالأمان والراحة. ويبدو أن جذور الزواج نشأت مما كان كل من الجنسين يستمده من إشباع إيجابى عند اللقاء الجنسى، وفى حنان الإناث إزاء أطفالهن».

أو بعبارة أخرى فإن الذى حدث خلال حقبة طويلة من الزمن كان أنه برغم ما كان الإنسان يلقى فى اللقاء الجنسى من إشباع لغرائزة وشهواته الطبيعية - فإن جوعه الروحى والذهنى ظل غير مشبع وتدريجاً بدأ يدرك أنه ربما يكون أحسن حالاً لو اختلط فى جحره المظلم وإنسان آخر كل الوقت ، بدلاً من بقائه وحيداً ، وإذا قام بذلك بصفة دائمة فمن الأفضل أن يختار شريكة يستمتع بمصاحبتها وتسعده جنسياً ، وتكون فى الوقت نفسه أمًّا للأطفال الذين سيساعد فى إنجابهم .

والواقع كما أتصوره هو أن الرجال والنساء الأول الذين تزوجوا فعلوا ذلك للأسباب التى من أجلها نفسها يتزوج الرجال والنساء اليوم ، فإن طبيعة الإنسان لم تتغير كثيراً على مر الأجيال . فما هذه الأسباب ؟ لِم يتزوج الناس ؟ ما الذى يدفعهم للتخلى عن أعظم ما يمتلكه الإنسان وهو حريته ليتعهد بالتزامات وواجبات وولاءات ثقيلة ؟ إن الأسباب متعددة ومتنوعة وهى تختلف من فرد لآخر ، والواقع أنها - شأن معظم أفعال الإنسان ودوافعه - مختلطة فى الدوافع إليها ؛ وغالباً لا يعرف الرجال والنساء أنفسهم لماذا يتزوجون ؟

وربما يبدو أمراً لا معنى له أن أقترح على امرأة متوسطة العمر محاولة التعرف على الأسباب التى دفعتها إلى الزواج ، والواقع أن ذلك قد يكون مجزياً تماماً إذا كانت تخشى أن ينحدر زواجها نحو الركود وأن ينتهى الحب من حياتها ؛ لأنه قد يكون من الحكمة إذ ذاك أن تحاول أن تعرف : لماذا تزوجت أولا ؟ ذلك أن الطرفين - دون أن يرغبا فى ذلك فى الواقع بل دون أن يدركا وقوعه - قد يأخذان فى التباعد تدريجاً عن الأشياء التى جمعتهما معاً فى أول الأمر . فإذا استطاعا معرفة هذه الأشياء فمن الممكن أحياناً أن يبعدا بنفسيهما عن الضمور وأن يعودا إلى الحياة الآمنة .

وفى كل حالة ما عدا حالات ما يسمى زواج المصلحة - فإن الدافع الأصلى للزواج هو الدافع الجنسى ، وهذا صحيح بصفة خاصة فى أثناء مرحلة الشباب بطبيعة الحال ، ولكنه يبدو صحيحاً أيضاً حتى مع تقدم السن . فقد أصبح الدكتور إدرو كوبر لاوش الجيولوجى المشهور الذى توفى حديثاً والداً لابن حين كان فى السابعة والثمانين من عمره . وحين أبدى الناس دهشتهم من ذلك قال : « ليس فى الأمر شىء غير عادى . وإنه يحدث دائماً ، وأنا لا أرى سبباً يمنع الرجال المتقدمين فى السن من الإنجاب ! » .

ويجب ألا نغمض أعيننا عن الحقيقة بأن الجنس يجمع الطرفين معاً . وما دامت الرغبة الجنسية باقية عندهما فإنها سترتبطهما معاً . وقد أوضح د . ستوك ذلك بقوله : « إن الدافع السليم الوحيد للزواج السعيد هو الحب الغامر مع أساس جنسى صريح يدور حول الرغبة الجسدية » .

وبطبيعة الحال فإن الدافع الجنسى لا يمكن أن يستمر إلى الأبد ، كما أن حياة هذا الدافع تتناسب تناسبا عكسيا وشدته : فكلما اشتعل بشدة خبا سريعاً ! ومع ذلك فإن الفتى حين يقابل فتاة تكون الطاقة الجنسية هى الدافع الذى يجعل أحدهما ينجذب إلى الآخر ، وإذا لم تكن موجودة فإن الفتى سيستمر فى طريقه دون أن يلتفت إليها . وفى التحليل النهائى فإنه لا بديل للجاذبية الجنسية .

وعلى الرغم من أن الدافع الجنسى هو القوة التى تجذب فردين بعضهما إلى بعض فليس من الضرورى أن تكون هذه القوة هى التى تبقيهما معاً وتؤدى بهما إلى الزواج ، والواقع أن الرجل فى المتوسط عزوف بطبيعته عن الزواج ، وهذا صحيح بصفة خاصة فى هذا العصر الذى ترتفع فيه الضرائب ، وتبهظ تكاليف المعيشة ، وتتجمع كل المضاعفات والمفاجآت التى لا نهاية لها فى أوضاع المدنية الحديثة ، مما يؤدى إلى تهرب الكثير من الرجال من مسئوليات الزوجة والأسرة وأعبائهما . وحتى إذا أتيحت له فرصة الإشباع لحاجاته الجنسية مع المرأة التى اختارها بدون زواج – فإن الرجل العادى يتجنب ذلك برضاً وسرور فما الذى يدفعه فى نهاية الأمر إذن إلى الغوص فى مسئوليات الزواج والأسرة ؟ وأغلب الرجال فى أمريكا متزوجون وليسوا عزابا ؟ ولأضع سؤالى فى صيغة أكثر صراحة فأقول : كيف يتيسر إغراؤهم ؟

وللإجابة عن هذا السؤال يجب أن نذكر أنه من المغريات الأساس ، بعد الجاذبية الجنسية حاجة الرجل ورغبته فى رفيق ؛ فالحياة فى الواقع مهمة انفرادية ، ولكن الشوق إلى المصاحبة وإلى شخص يشارك ويتحمل مع المرء وحدة الحياة غريزة بشرية لها من العمق والقوة مثلما لأى غريزة بشرية أخرى ، ثم يضاف إلى ذلك أنها تصبح أكثر قوة كلما تقدم المرء فى العمر وأصبح أكثر وحدة فى حياته ، وقد تقولين إن هذا لا يمثل إلا الناحية السلبية من الصورة فهو مجرد مكان فارغ .

ولكن للمصاحبة جوانبها الإيجابية الخلاقة أيضا ، وهذا ينبع من الشعور بأن كل ما يفعله

المرء مع إنسان آخر يكون أكثر إثارة وأكثر تشويقاً وإشباعاً مما لو قام به بمفرده . . فإذا أحس الشاب بهذا الشعور نحو فتاة شابة كانت لها جاذبيتها الجنسية بالنسبة له فإن النتيجة تكون دائماً تقريباً الزواج . وهذا العامل الآخر شرط ضرورى للزواج بالنسبة للشباب ؛ إذ إن الدافع الجنسى وحده لا يكون دائماً كافياً في هذا العصر الذى تيسرت فيه فرص الجنس والعلاقات المتعدد[1] .

وقريب من هذا الحنين إلى المضاجعة – الحاجة إلى الطمأنينة الانفعالية ؛ فقد وجدت هذه الحاجة إلى الطمأنينة الانفعالية لدى الإنسان منذ فجر الزمن ، ولكن ربما أضحت أقوى وأكثر إلحاحاً الآن من ذى قبل ! ذلك أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة وتعقيداتها ومتاعبها المطردة الزيادة ، بالإضافة إلى الخوف المروع من المستقبل غير المأمون – ذلك كله يُحدث حالة اضطراب انفعالى وروحى شديد . وكلما تقدمت بنا المدينة بدا أننا نتزلق رجوعاً إلى عصور ما قبل التاريخ المظلمة حين كان الناس يتزاحمون فزعاً فى الكهوف ليختبئوا من أهوال متعذرة على التخيل ، وكما أن أسلافنا كانوا يسعون إلى مصاحبة إنسان آخر يشعرون معه ببعض الطمأنينة الانفعالية – فكذلك نحن أيضاً نبحث عن الطمأنينة فى مصاحبة غيرنا ، بل إننا فوق ذلك نرغب فى أن يشاركنا فى الحياة إنسان يستطيع أن يمنحنا ذلك الشعور الثمين بالانتماء ، إنسان يعنى بنا ويهتم برفاهيتنا . وربما يكون هذا جوهر الزواج ؛ لأنه بدون هذا الإحساس بالانتماء وبدون هذا الاهتمام الحقيقى العميق الذى يحمله كل من الطرفين للآخر فإن الزواج يصبح أضحوكة وزيفاً .

وفى وقت ما كانت الطمأنينة الاقتصادية تعد عاملا هاماً فى ارتباط اثنين بالزواج . وكان ذلك بصفة خاصة دافعاً قويًّا لكثير من النساء اللائى كن يبحثن عن الزواج . وفى ذلك الوقت كان الشاب حين يطلب فتاة للزواج يطلبها من أجل شوارها كما يطلبها لذاتها تماماً . ولكن هذا

---

(١) نحن لا ننسى بطبيعة الحال أن المؤلفة تتحدث فى هذا المقام عن الوضع الحضارى الذى تعيش فيه ، وقد ينطبق هذا الوصف أيضا بدرجات متفاوتة على الوضع الحضارى الغربى بوجه عام ، ولكنه لا يمثل واقع الحال تماماً فى كثير من الأوضاع الحضارية الأخرى وخاصة فى بلاد الشرق حيث لا تزال الحرية الجنسية بمفهومها الغربى أمرًا غير مقبول . (المشرف) .

للإنسان انفعاليًّا وروحيًّا ؛ لأننا نظل نحيا فى أبنائنا وفى أبناء أبنائنا وفى أبنائهم إلى غير ما نهاية ، وقد يكون هناك من يوقنون بوجود حياة أخرى[1] ، ولكن يمكننا على الأقل أننا إذ نعيش من خلال أبنائنا والأجيال التى لا حصر لها التى تلى - سوف نحقق خلودنا .

وهذه الغريزة من القوة فى واقع الأمر بحيث توجد حتى فى حالة الرجل والمرأة العقيمين ؛ ومن ثم غير القادرين على الإنجاب وتدفع بهما إلى الزواج . فإذا حدث ذلك - وهو يحدث أكثر مما نظن - فإن الدافع إليه فى العادة رغبة لا شعورية من ناحية أحد الطرفين أو كليهما لكى يقوم بمهمة « الأم » أو « الأب » للآخر . وقد يبدو هذا مبالغاً فيه ، ولكن فى قول هاملت « هناك فى السماء والأرض يا موراشيو أشياء كثيرة جداً مما يمكن أن تتخيلها فى فلسفتك » .

ولا تبعد الرغبة فى تكوين علاقة أسرية كثيراً عن الرغبة فى إنجاب الأطفال وفى الرفقة ، فإنها جميعاً تنبع من الإحساس نفسه بالوحدة ومن شعور المرء أنه يعيش بمفرده ضد عالم غير صديق . وفى وسع الزواج أن يقدم-وهو بوجه عام-أفضل علاج فعال لهذه الحالة . فحين يربط الإنسان نفسه بآخر فإنه ينضم إلى مجموعة أخرى مكونة من أسرة ومن أقارب وأصدقاء الشخص الذى يتزوجه . وبذلك يوسع من دائرة انتمائه ويزول شعوره بالوحدة فى هذا العالم . وصحيح أنه فى بعض الأحيان قد يأسف على الخطوة التى اتخذها حين يجد نفسه فى مواجهة أقارب زوجة متعبين ، ولكن أغلب النساء والرجال بوجه عام يؤثرون مواجهة خطر المغامرة بالارتباط بأقارب زوج (أو زوجة) على مواجهة النبذ ، ولو ظاهريًّا ، من المجتمع .

وكلما مضت السنون واقتربت الشيخوخة - يصبح ذلك الخوف من الوحدة أكثر رهبة وواقعية ، وقليل منا من له القدرة على الاستمرار فى تحمل عبء الوحدة إلى ما لا نهاية يوماً بعد يوم ، وليلة بعد ليلة ، ولهذا فإنه ليس عجيباً أن يهرع بعض الأفراد المسنين إلى الزواج حين لا يجدون أمامهم غير مواجهة الشيخوخة فى وحدة ، فحتى الزواج المتعب أفضل من الوحدة المريحة .

وهناك دافع آخر للزواج لا يدركه إلا عدد قليل من الأفراد المتزوجين هو : الرضا الداخلى الذى يشعر به الفرد ؛ لأن شخصاً آخر قد اختاره ليشاركه فى حياته ، وسواء أكانت هذه

(١) آثرنا الإبقاء على هذه العبارة بنصها برغم مجافاتها لعقائدنا الدينية الراسخة إطلاعا للقراء على اتجاه التفكير فى هذا المجال فى الوضع الحضارى الغربى (المشرف) .

الفكرة ضمنية أم معبراً عنها بصراحة فلابد أن يزهى بها « الأنا » لدى أى شخص[1] ، ولابد أنها تساعد على أن يكون الزواج موفقاً ومرغوباً فيه .

والآن وقد فحصنا بعض الأسباب الهامة التى من أجلها يتزوج الرجال والنساء – فإننا نرجو بعد ذلك أن نعرف : ما الذى يجعل الزواج يستمر بنجاح فترة طويلة من الوقت ؟

أولا وفى المقدمة يأتى احترام الذات ، وهو لازم فى الزواج مثل لزومه فى جميع العلاقات الأخرى بين الأفراد : فليس من الممكن أن تقوم صداقة قوية دائمة بين اثنين من الناس إلا على أساس من احترام الذات . فإذا افتقده الزوج مثلا فمن الأرجح ألا يتحرج من الاختلاط مع أدنياء القوم وحثالتهم أو من إقامة علاقات مبتذلة ودنيئة مع نسوة ساقطات . وحين تفتقده الزوجة فإنها كثيراً ما تصبح امرأة مهملة تدمن الخمر . أو تهمل بيتها وأسرتها ، بل إنها أحياناً حتى « تخدع » زوجها .

وبالمؤشر نفسه فإن الزواج لكى يستمر ينبغى على كل من الطرفين فيه لا احترام نفسه وحسب ، بل احترام الآخر أيضاً . وفى كل الأوقات ينبغى عليه أو عليها إظهار التقدير للطرف الآخر ، وذلك بأن يتعرف على رغباته ويحاول دائما أن يلبيها إن لم تكن جميعاً فعلى الأقل جانباً منها ؛ كما ينبغى أن يحاول إرضاء الآخر وأن يحترم وجهات نظره ومشاعره ومعتقداته بل حتى تحيزاته . ولكن الأهم من ذلك كله ينبغى ألا يؤخذ الطرف الآخر أبدا كأمر مسلم به ، ومن ثم ينبغى عليك ألا تترك زوجتك تنتظر فى برد الطريق لأنك تعلم جيداً أنها لن تهتم بذلك ما دامت تحبك .

أما الزوجة فلا ينبغى أن تدع زوجها يعود إلى المنزل فيجده غير منظم ويجد الطعام غير معد وذلك باعتبار أنه متزوج منك ؛ ومن ثم فليس عليه إلا أن يقبل كل ما تعملين على علاته ، أو هذا ما تحسبين . إن الزواج الناجح مثل العمل الناجح والصداقة الناجحة يقوم على أساس متين من الاحترام للفرد ، وأنا قد استخدمت خلال هذا الكتاب كلمة « شركة » عند التحدث عن الزواج ، وقد فعلت ذلك عامدة ، وكأى علاقة شركة فإن لكل عضو فى الشركة حقوقاً ثابتة وامتيازات وواجبات والتزامات ووظائف ، ولا يعنى هذا بالضرورة أن كلا له

---

(١) « الأنا » هنا تعنى ذلك الجانب من النفس الذى تمثله الذات ، ومن ثم فإن العبارة تعنى شعور الذات بالزهو (المشرف) .

نصف المصلحة فى الشركة فى كل شىء وفى كل وقت . فأحياناً قد يكون لأحدهما نصيب أكبر وفى أحيان أخرى قد يكون للآخر النصيب الأكبر ؛ ولذا لا تهم النسبة المئوية الدقيقة فى هذا الشأن ، أما الشىء الوحيد الذى يهم فهو أن كلا من الطرفين له صوت متساو فى تدبير أمورهما ، وأن كلاًّ منهما يحترم حق الآخر فى أن يعبر عن رأيه .

وينبغى على كل من الزوج والزوجة دراسة تكوين الآخر نفسيًّا وجسميًّا وانفعاليًّا ، وكثير من النساء يجانبهن التوفيق إذ يعتقدن أن رغبة الأزواج جميعاً لا تتعدى الإشباع الجنسى ، وبذا يعجزن عن إشباع حاجاتهن الأخرى ، كما أنه من المعروف أن من الأزواج من يظلون السنين الطوال يعتقدون أن زوجاتهم سطحيات وغبيات حتى يكتشفوا أنهن ماهرات وذكيات وقادرات ، ومن ثم يجب على كل من الطرفين أن يفحص باستمرار عادات الآخر ورغباته ويتكيف هو وهذه العادات والرغبات ؛ فبعض الرجال مثلا يحتاجون إلى المديح والثناء ، وبعضهم الآخر لا يهتمون بذلك أو قد يستاءون منه . وبذا يصبح من أهم الأمور أن تتعلم الزوجة فهم شريكها وقبوله كما هو ، ثم أن تتجنب قبل كل شىء محاولة « إصلاحه » : فإما أنك أحببت ورغبت الرجل الذى تزوجته « على السراء والضراء » أو أحببت إنساناً مختلفاً عنه تماماً ، فلماذا إذن تحاولين تغييره ؟

والتقدير المتبادل له الأهمية نفسها فى أى زواج ناجح ؛ فكثير من الزوجات والأزواج يميلون إلى النظر إلى التصدعات فى طباع الآخر وفى مزاجه وعاداته ووجهات نظره وأساليبه السلوكية . ولسنا بحاجة إلى الفحص الدقيق لكى نرى هذه التصدعات فنحن جميعاً نملك الكثير منها . ولكن الزوجة العاقلة أو الزوج العاقل سيبحث عن محاسن الآخر لا عيوبه ، ومواطن قوته بدلا من نقاط ضعفه . وفى هذا الشأن هناك مثل قديم فى مجال المسرح مؤداه : إن هناك نوعين من المديرين المسرحيين أحدهما ينظر الى النظارة ويقول شاكياً « إن القاعة نصف فارغة » والآخر ينظر إلى النظارة أنفسهم يقول : « إن القاعة نصف مشغولة » . وكل إنسان بوسعه النظر إلى الشىء نفسه بطريقتين سلبية وإيجابية ، هدامة وبناءة ، فإذا شئت أن يكون زواجك ناجحاً فيجب أن تقفى منه موقفاً إيجابياً وخاصة فيما يتعلق منه بزوجك ، فلا شك أن له سقطاته وقصوره . ولاشك أيضاً أنه يفعل ويقول ويفكر فى أشياء لا توافقينه عليها أو لا تحبينها منه ، ثم لاشك أن له عادات وطباعاً وطرقاً لا تتفق مع ذوقك إطلاقاً ، ولكن

لا تنسى أنه برغم كل شيء إنسان ، فعليك إذن أن تتجاهليها ، وإذا كانت خطيرة جداً فحاولى تغييرها بلباقة وتدريجاً ، ولكن بحق السماء لا تحزنى عليها ، بل ركزى على ما فيه من أمور طيبة ، فهى ليست بالقليلة ، إنها فى الواقع أكثر مما تظنين .

لا تنظرى إلى المقاعد الخالية ، بل انظرى إلى المشغولة ، لأنها هى التى لها حساب . فالتركيز على السمات الطيبة لشريكك بدلاً من السمات السيئة سيسهل عليك التغاضى عن ضعفه أو قصوره . . وهنا أيضاً كما فى أى قطاع آخر من حياتك لا تقولى للحياة « لا » ، بل قولى لها دائماً : « نعم » .

ولا تنسى حين تقدرين زوجك أو تحاولين تعلم ذلك أن تجعليه يشعر بأنه مهم . فلا شيء يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بالروعة أكثر من معرفته بأنه مرغوب فيه من إنسان آخر . وهذا فى أكثر من ناحية هو قلب الحب وروحه وجوهره النقى . فنحن جميعاً بحاجة إلى الشعور بأن هناك من يرغبنا ، وإذا أعوزنا هذا الشعور فقدت الحياة معناها ، ذلك أن (الأنا) يتطلب الإشباع المستمد من إدراكنا أن بوسعنا المساهمة فى إسعاد شخص آخر وإننا مهمون بالنسبة لحياته ، وهذا توق إنسانى سوى وهو فينا جميعا : فالزوجة العاقلة هى التى تجعل شريكها يشعر باستمرار أنه **الوحيد** فى هذا العالم كله المهم بالنسبة لها ، الوحيد الذى يستطيع أن يعطيها ما تحتاج إليه وترغب فيه ، ولاسيما من ناحية الجنس ، فكل شريك ينبغى عليه أن يجعل الآخر يشعر ويعتقد أنه الإنسان الوحيد القادر على إشباع رغباته . وفوق هذا كله يجب أن يتجنب كل منهما فقد القوة والقدرة الجنسية للآخر ، كما يقول جايون :

« . . . تجنب تكوين أحكام من ناحية نوعية العمليات الجنسية ، فلا تقل إطلاقا لنفسك : « لم يكن هذا حبًّا أو أن هذا ليس حبًّا » ؛ فإنك حين تفعل ذلك تضع الحب فى رداء ضيق ؛ إذ ما الذى تعرفه عن شدة الرغبة التى تنقدها أو عما تعجزه العواطف التى تثيرها ؟ وحذار تحت أى ظرف من دفع العمليات الجنسية قسراً إلى الأوضاع التقليدية ، بل اعترف بجميع الأوضاع دون نقاش ما دامت مشروعة » .

ولكن الزواج يمكنه الاستمرار حتى لو كان الزوجان غير متوافقين جنسيًّا ما دام كل منهما يحاول أن يشعر الآخر بأنه مرغوب فيه ومحتاج إليه .

وقد أحب أحد زملائى وهو « دكتور ولتر راسيل » فتاة جميلة اسمها باربارا كرين

وتزوجها ، وكانت قبل زواجها ناجحة فى مهنتها كعارضة أزياء . وكان ولتر يكبر بربارا بثمانى سنوات فى العمر وبعشرين سنة فى النضج . وفيما عدا الانجذاب الجنسى الذى ربط بينهما فى أول الأمر فقلما كان بينهما شيء مشترك ، فقد كان يتفوق عليها من الناحية الذهنية والانفعالية والروحية تفوقاً كبيراً ، وبعد فترة من الزمن بدأت – كما لابد أن يحدث – الروابط الجسمية بينهما تضعف وتختفى ، ومع ذلك ظل زواجهما مستمرًّا لدهشة أصدقائهما ، لماذا ؟ لأن باربارا كانت تعبد ولتر ، كانت تتطلع إليه ، وكانت مكرسة حياتها له بكل الطرق الممكنة ، ولم تدع يوماً يمر دون أن تجعله يشعر بطريقة ما أنه أعظم طبيب وأهم رجل فى العالم ، ولم تترك ليلة تمر دون أن تجعله يشعر بأنه أكثر حبيب يحقق لها الإشباع !

وذات يوم ، بعد مرور سنوات من زواجهما – كنت أناقش موضوع الحب والزواج مع ولتر ، فقال : « هل تعرفين يا أنا أنى حين تزوجت باربارا تنبأ أصدقائى بأن هذا الزواج لن يستمر . وأنا أقر بأنى كنت أشك فى ذلك أيضاً ؛ فقد كنت أعرف أن باربارا لا تصغرنى فى السن كثيراً وحسب ، بل أيضا فى التجربة والمعلومات والحكم . وبعد وقت قصير وهنت جاذبيتها الجسمية حتى اختفت ، وفى وسعى أن أذكر الكثير من النساء اللوائى يفقن باربارا جمالا وإغراء ، ولكنها منحتنى من الحنان والوفاء بل العبادة ما لم أعرفه فى حياتى قط ، فقد كانت تجعلنى أشعر بأنى إله فى الأربع وعشرين ساعة من اليوم كله ، وحين كانت ترقد بين ذراعى وتهمس – « أنت رجلى وأنا أحبك » – كانت تمنحنى شيئاً لا يستطيع مال العالم كله شراءه ! » .

فليست هناك مشاركة يمكنها الاستمرار ما لم يشعر كل من طرفيها بأنهما متحدان حقيقة ، ومن ثم ينبغى ان يشعر الزوج والزوجة بأنهما يكونان وجهة صلبة إزاء العالم ، ويواجهان الحياة معاً ، ويشتركان فى كل ما تجلبه لهما ، ولا ينبغى أن يكون هناك الشعور بأن « هذا يخصنى » و « هذا يخصك » . وقد لا يكون من الميسور تحقيق ذلك بين يوم وليلة ، فإنه لابد أن ينمو ببطء واطراد ، كما ينبغى أن يغذى على الحب وبكل الصبر الممكن ؛ لأنه لا يمكن أن ينمو إلا حين يجتمع الزوجان على ارتباط روحى وعاطفى عميق .

ومن ناحية أخرى فإن هذا لا يعنى أنه لابد للزوجين أن يتفقا على كل شيء وفى جميع الأوقات ، كما أنه لا يعنى أن على أحدهما أن يقول (نعم) دائماً للآخر ، فإنه إذا كان على كل

منهما أن يظل محتفظا بفرديته وأن يحترم حق الآخر فى الاحتفاظ بفرديته هو أيضاً فينبغى أن تتاح لهما فرص التفكير والحديث والتصرف وفقاً لما يرى كل منهما : ذلك أنه لابد فى كل ارتباط طويل المدى أن تظهر مناسبات يختلف فيها الرأى بين الطرفين مهما يكن من ولائهما وحبهما ، ولكن مثل هذا الاختلاف لاينبغى أن يعد خيانة أعظم ، بل إنه فى الواقع علاقة صحيّة وسبيل تجديد ، كما أنه يساعد على تنبيه وتقوية الرابطة الروحية بين الزوج والزوجة . وفى هذا الشأن ليس للخلاف الأمين فى الرأى من أثر سوى تقوية هذه الرابطة بينهما .

وعلى الرغم من أن معظم الناس يحاولون الهرب من المسئولية فإن هذا الشعور بالمسئولية إزاء مصلحة شخص آخر وسعادته لهو الذى يحفظ على كثير من الزيجات حياتها ، وفى كثير من الأحيان قد يضجر الرجل من مسئولية إعالة زوجته وأبنائه لأنه يكدح نهاراً وليلا شتاء وصيفاً فى سبيل إمدادهم بالغذاء والكساء ، ومع ذلك فإنه فى صميم قلبه لن يكف لحظة عن الكدح فى سبيلهم ، حتى لو استطاع ذلك ؛ لأن هذا الكدح يمنحه شعوراً عميقاً بالإشباع من حيث إنه يشعره بأن هناك من يحتاجون إليه ويعتمدون عليه ، وأنه الجدار الصلب الذى يرتكن إليه من يحبهم .

وهذا يصدق بصفة خاصة على كثير من النساء اللاتى يملكن غريزة أمومية قوية ، ويلتمسن لذة عميقة من رعاية غيرهن كما لو كانوا أبناء . ولكن المرأة التى تتزوج بحثاً عن رجل تعنى به عناية الأم ينبغى أن تتيقن أولا وقبل كل شىء أنه يريد منها هذه العناية ، لأنه إذا لم يكن يريدها فقد ينتهى الأمر بزواجهما إلى كارثة ، ذلك لأن معظم الرجال لديهم نزعة عدوانية تجعلهم يؤثرون لا مجرد رعاية أنفسهم وحسب ، بل رعاية غيرهم أيضاً ، لأن هذه الرعاية تزودهم بالشعور بالقوة والاستقلال والرجولة ، ومن ثم فإنهم يرفضون أية محاولة من المرأة لكى تحمل عنهم بعض ما يقومون به من أعباء أو سوف تكون المرأة غير حكيمة إذا ما حاولت أن ترعى كأم مثل هذا النوع من الرجال ، ولكن برغم هذا كله فقد يصادف الرجل من المتاعب وأسباب القنوط ما يجعله بحاجة إلى العطف والحنان ، بل حتى إلى قدر من الرعاية التى يلقاها الأطفال ، فإذا حدث ذلك ففى وسع المرأة أن تستخدم غرائزها الأمومية لمواجهة الموقف .

وحتى الآن فقد تناولنا الزواج بوصفه أعلى تعبير عن الحب الإنسانى وأكثره نبلا ، ولكن

هناك أقلية ، وهى بعد أقلية لا يجوز إغفالها ، لا يمثل نظام الزواج بالنسبة لها هذا المعنى ، لأن الزواج ليس كما يقرر عدد كبير من الأطباء وعلماء النفس والفلاسفة ورجال الدين – العلاج والدواء لكل إنسان ، بل إنه بالنسبة لعدد غير قليل من الناس قد يكون عامل هدم ، وينبغى تجنبه بأى ثمن ! هؤلاء ينبغى أيضاً أن يفكروا طويلاً إذا اعتزموا الزواج ، أو إذا كانوا متزوجين فعلاً وغير سعداء (وهذا أكثر من مرجح) كما ينبغى أن يفكروا جديًّا فى إنهاء علاقة لا نتيجة لها إلا التعس المستمر والألم ، ومن المحتمل أيضاً المأساة . وقد يبدو هذا القول مشوباً بكثير من اليأس ، ولكنه يستهدف تجنب الحزن والشقاء . والشأن فى مثل هذه الحالات يشبه كثيراً السرطان الذى كلما أسرع الجراح إلى استئصاله زادت فرصة الشفاء .

وأول قاعدة أساس هى أن الزواج لا ينبغى أن يستخدم كوسيلة « للشفاء » من أية حالة مهما تكن ولو كانت الوحدة ، فما لم يكن الطرفان مؤتلفين أساساً وجديرين بالزواج حقًّا فإن فرصتهما فى النجاح تكاد تنعدم من أول الأمر . فليس هناك من هو أكثر شعوراً بالوحدة من شخص متزوج من رجل أو امرأة غير مناسبة .

مَن هؤلاء الرجال أو النساء « غير المناسبين » ؟ وما الظروف والأحوال التى ينبغى فيها تجنب الزواج ؟ لنحاول الآن أن نصف بعض هذه الحالات :

١ – المصابون بالجنسية المثلية : يتزوج كثير من المصابين بالجنسية المثلية ليخفوا شذوذهم عن العالم . وحين يتزوج رجل وامرأة عندها الحالة نفسها (أى الجنسية المثلية) – فليس هناك أذى كبير من ذلك ، إذ إن كلا منهما سيستمر على حاله فى علاقاته الجنسية المثلية كما كان سابقاً . ولكن المتاعب تظهر حين يتزوج إنسان منحرف جنسيًّا بآخر طبيعى ، إذ إن ذلك يؤدى إلى شقاء شخصين بدلا من شخص واحد . وأحياناً قد تتزوج فتاة فتى وتعرف أنه من ذوى الجنسية المثلية معتقدة أنها ستنجح فى التغلب على ما به من انحراف ، ولكن فرص نجاحها ضعيفة للغاية ، لأن الجنسية المثلية يكاد يستحيل شفاؤها « بالزواج » .

وقد تكون مشكلة الجنسية المثلية للمرأة التى فى متوسط العمر مؤلمة بصفة خاصة ، فإن بعض الرجال يدخلون مرحلة الرشد بجنسية مثلية مختفية أو كامنة . وفى مرحلة متأخرة نسبياً قد يظهر هذا الميل على السطح ويفتضح مصادفة .

ومثل هذا الموقف إذا صادف الزوجة فإنها تحمل على كاهلها عبئاً ثقيلاً ، ولكنها ينبغى

أن تحاول بأى ثمن التحمل والتفهم وإدراك أن هذا نوع من المرض ، وأن زوجها لا يصدر فى سلوكه عن اختيار متعمد أو شر . والرجل فى هذه الحالات تقريباً هو الضحية لهذه الشهوة المتمردة . ولسوء الحظ فإن الصبر والاحتمال والتفهم لا تستطيع أن تحقق إلا القليل فى مثل هذه الأحوال . وأحياناً قد يساعد الطب النفسى ، وفى حالات قليلة قد يختفى هذا الانحراف تلقائيًّا ، وحينئذ سوف تكافأ الزوجة على ولائها وعطفها .

٢ – النساء الباردات جنسيًّا : الواقع أن موضوع البرود الجنسى للمرأة كله مثل ما قيل عن موث مارك توين – كان « مبالغاً فيه إلى حد كبير » ، فليس هناك امرأة باردة لا يستطيع الطب أن يذيب برودها ، وبادئ ذى بدء لا بد من القول بأن النساء يختلفن كما يختلف الرجال فى قوة « الليبيدو » أو الدافع الجنسى . وبالإضافة إلى ذلك فإن شدة الدافع الجنسى لا تختلف من امرأة إلى أخرى فحسب ، ولكنها تختلف من وقت لآخر فى المرأة الواحدة وفقاً لظروف خارجية وداخلية متعددة فمثلا قد تكون امرأة ما باردة جنسيًّا مع رجل وتثار قليلا برجل ثان على حين تثار بشدة برجل ثالث . ومع هذا الرجل الثالث فإن استجابتها الجنسية تختلف من يوم لآخر ، فقد تكون ضعيفة نسبيًّا إذا كانت متعبة على حين تكون قوية إذا نالت قسطاً كافياً من الراحة .

وغالبا ما تكون المرأة التى يزعم إصابتها بالبرود الجنسى باردة بمحض الصدفة لا غير ، ذلك أنها لم تقابل إطلاقا الرجل المناسب ، وكذلك أيضاً فإن كثيرات من النساء تلصق بهن هذه السمعة دون حق عن طريق الرجل ، فهن إما يعجزن عن الاستجابة كلية أو يستجبن بأقل مما يرغب من قوة . والفشل الحقيقى فى هذا الأمر إنما يكون فشله هو ، ولكن كم عدد الرجال الذين هم على استعداد للاعتراف بذلك ؟ إنه لأيسر عليهم كثيراً بدلا من هذا الاعتراف أن يلقوا باللوم على المرأة قائلين : إنها باردة ولم تستطع إثارتهم .

وهناك مصدر آخر لسوء الفهم ناتج عن جهل المرأة بجسدها : فكثيرات من النساء يقتنعن بأنهن باردات جنسيًّا لأنهن لا يصلن إلى النشوة فى أثناء الاتصال الجنسى ، والواقع أنه لا علاقة هناك بين عدم الوصول إلى النشوة والبرود الجنسى ، فالمرأة يمكنها أن تقوم بلقاء جنسى مشبع دون أن تصل إلى الذروة فى ذلك إطلاقاً . وفى هذا الشأن قال دكتور ستوك : «إن كثيرات من النساء لا يستطعن الوصول إلى درجة الذروة فى بداية الزواج ، ولكن يمكنهن

ذلك بعد فترة من التكيف ، وبعض لا ينجحن فى ذلك إلا بعد سنوات عدة من الحياة الزوجية ، وبعضهن لا ينجحن إطلاقا بسبب الصراعات الجنسية الطفلية (التى كثيرا ما تكون لا شعورية ولا يمكن حلها إلا بمساعدة طبيب نفسى) . وبعض أوجه النقص فى الزوج مثل وهن التقارب العاطفى أو ضعف الانتصاب أو سرعة القذف – كلها تعوق الاستجابة الكاملة من الزوجة » .

والبرود الحقيقى قليل نسبيًّا ، ويحدث فقط حين يكون هناك نفور وخوف من التعبير الجنسى . وهو فى كل حالة تقريباً نفسى وانفعالى فى مصدره وليس جسميًّا ، ويمكن أن يُعزى إلى بعض الخبرات الشرطية فى الطفولة المبكرة : أمٌّ غرست الإحساس بالذنب والخجل نحو الجنس ، أو محاولة اغتصاب ، أو معاملة وحشية من أول رجل لاقته جنسيًّا . ومعظم هذه الحالات يمكن شفاؤها عن طريق العلاج الطبى النفسى .

وهناك كذلك عدد قليل من النساء تضعف لديهن الرغبة الجنسية ، فلا يستطعن الحصول على الإشباع الجنسى أو إعطاءه . هؤلاء النساء قلما يستجبن للعلاج الطبى النفسى ، وليس أمامهن من سبيل إلا حياة العزوبية وبطبيعة الحال لا ينبغى لهن التفكير فى الزواج .

٣ – **الناقصون فى النضج الانفعالى** : الأفراد الذين يتصفون بالتركيز حول الذات بالتصرف الطفلى وغير المستقرين بحيث لا يستطيعون التحكم فى أنفسهم يجب ألا يتزوجوا إطلاقا : فهؤلاء يميلون إلى نوبات الصراخ ،وانفجارات الغضب والشهوة والغيرة والعناد الأنانى بحيث تصبح الحياة اليومية معهم أكبر كارثة على الأرض . وأية علاقة مع شخص من هؤلاء تصبح سلسلة لا تنتهى من المشاحنات والمناقشات والمناكفات والاحتكاكات . وعلى الرغم من أن بعضهم قد ابيض منهم الشعر فإنهم .من الوجهة الانفعالية مازالوا أطفالاً .

إن الزواج والمسئوليات والالتزامات وألوان الولاء التى لابد من وجودها مع الزواج تتجاوز أفهامهم ، كما أن القدرة على تناول مثل هذه الأمور تعوزهم تماماً كما تعوز طفل السابعة القدرة على فهم قوانين الضرائب المعقدة . وعلى حسب رأى الأستاذ أوفر ستريت : تعد المرأة غير ناضجة إذا رغبت فى تحقيق كل مزايا الزواج على حين تنفر بما ينبغى عليها من عمل فى سبيل المحافظة على نظام المنزل وتنشئة الأطفال .

وكذلك يعد الرجل غير ناضج إذا اعتبر إعالة الأسرة نوعاً من المصيدة التى أطبقت عليه

فوجد نفسه فيها على غير حذر منه ! فأى إنسان يفكر فى الزواج من شخص من هذا النوع يجب أن ينصرف عنه سريعاً . أما الذين تزوجوا فعلا من أفراد من هذا النوع فإنهم يعانون مشكلة صعبة . والأرجح أن يستطيع العلاج النفسى مساعدتهم ، ولكن من الصعب إقناع أفراد ذوى نزعات طفلية كهؤلاء بطلب هذه المساعدة ، لأنهم فى الأرجح سيرفضونها غاضبين على أساس أنهم ليسو مرضى مجانين .

٤ – **الزائدون فى النضج** : من الغريب أن المتصفين بزيادة فى النضج انفعاليًّا وذهنيًّا لا يحققون زواجاً موفقاً ذلك أن الأفراد من هذا النوع تكون نظرتهم وطريقتهم فى الحياة عادة من الثبات بحيث يتعذر عليهم عمليًّا تحقيق التكيفات والتوافقات الكثيرة اللازمة لمشاركة إنسان آخر فى الحياة : فالزواج الناجح يحتاج إلى المرونة والتكيف ، ومن ثم فإن الإنسان الذى تصبح طريقته وأفكاره فى الحياة صلبة لا يستطيع أن يكيف نفسه وشخصاً آخر .

٥ – **الموثقون بوالديهم** : الرجال المرتبطون عاطفيًّا بأمهاتهم والنساء المرتبطات بآبائهن يجب عليهم ألا يتزوجوا ؛ لأنهم إذا تزوجوا بدءوا سلسلة لا تنتهى من الصراعات مع والدى الزوج أو الزوجة والشخص الذى يجد نفسه (أو نفسها) متزوجاً من فرد من هذا النوع يجب عليه :

(ا) الابتعاد إلى أقصى ما يستطيع عن الوالد أو الوالدة المرتبطة به أو بها .

(ب) عرض نفسه أو نفسها على طبيب نفسى أو محلل نفسى ذى كفاية .

(حـ) الانفصال عن الشريك الآخر . وبعض الحالات الخفيفة يمكن علاجها أحياناً باللباقة والتفهم والرغبة فى المشاركة الوجدانية مع الزوج المعنى ولكن الزوجة أو الزوج الذى يفعل ذلك ينبغى أن يكون حذراً دائماً من رغبة الوالدين فى السيطرة والامتلاك الكاملين . ويحدث ذلك بصفة خاصة فى حالة الارتباط بين الأم وابنها ، لأن الزوجة فى هذه الحالة لا تستطيع إطلاقاً الاسترخاء لحظة حتى يحل هذا الموقف .

٦ – **الإدارة غير الكافية** : إن إدارة المنزل الحديث بمثابة وظيفة كل الوقت وتحتاج إلى درجة كبيرة من المعرفة الإدارية . وكثير من النساء لا يملكن هذه المعرفة ومهما يبذلن من جهد شاق وطويل فليس فى وسعهن أن يملكنها . والفتيات اللائى ينشأن فى أسرات ثرية يتوافر فيها الخدم تنقصهن هذه القدرة العظيمة الأهمية ، لأن الفرصة فى الأرجح لم تسنح لهن قط للطهو أو التنظيف أو ترتيب الأسرة أو الشراء من السوق أو الإنفاق وفقا لميزانية ، ولكن هؤلاء

يستطعن التعلم ، ولا يصل عجزهن إلى مثل عجز أولئك اللواتى لا يستطعن بطبيعتهن تحمل مسئوليات أعمال المنزل والأسرة . وبعض النساء يتزوجن وليس لديهن حتى ما يكفى من إحساس العناية بعصفور ! فضلا عن الزوج والأبناء ، وذلك الجهاز المعقد الذى هو البيت . ومجرد كون الفتاة أو المرأة مستطيعة السير بمفردها فى الحياة ليس معناه قدرتها على سياسة الأمور . ومن ثم فإنه ينبغى على أى فرد يخطط للزواج أن يبحث : هل لدى الشريك المنتظر القدرة اللازمة لإدارة المنزل ؟ ولا يحتاج ذلك إلى دراسة عميقة أو خدمات محلل نفسى ؛ إذ إن كل ما يجب عمله فى هذه الحالة هو مجرد الملاحظة لطريقة تنظيم الفرد لحياته اليومية وسيتضح من ذلك احتمال أنه متسكع أو مضيع للوقت أو إنسان « تختلط » عليه الأمور بسهولة .

٧ – **المتلاعبون بالحب** : هناك الكثيرون ممن لا يستطيعون عاطفيًّا بقاء الحب لفترة طويلة من الزمن ، وبرغم أن هذا النقص أكثر شيوعاً بين الرجال منه بين النساء فإنه غير مقصور على الرجال وحدهم . فإن هناك نساء يجدن الوفاء مملاً ومضنياً ، والاسم العلمى للحالة التى تصيب أمثال أولئك النسوة هو « جنون الشبق » ، والمرادف له بين الرجل هو « الدون جوانية » . والمصابون بهذه الحالة يمضون فى الحياة فرحين (على ما يبدو) ، يحطمون القلوب وينتقلون من علاقة حب إلى أخرى ، ولكنهم فى الحقيقة ليسوا على نحو ما يبدون من مرح . إنهم يمضون بحثاً عن الحب الحقيقى الذى لا يستطيعون إعطاءه أو تلقيه . وحالتهم ليست إلا مظهراً آخر لعدم النضج الانفعالى ، وهى التى أتعبتهم من الوجهة النفسية على المستوى الطفلى المبكر . وعلى الرغم من أن مظهرهم الخليع فى تحطيم القلوب يثير الغضب والكراهية فإنهم فى واقع الأمر يستحقون الشفقة ، لأنهم أفراد مقضى عليهم بالحرمان والوحدة الأبدية على الرغم من غزواتهم المتعددة فى الظاهر . وقد يلتقى الواحد منهم فى الفراش ومئات من النساء أو تلتقى المرأة ومئات من الرجال ، ولكنهم لا يستمتعون بلحظة واحدة من الإشباع العميق من أى منهم ! ومرة أخرى تنطبق هنا القاعدة القائلة بأن « **الحب يولد الحب** » . فالمتلاعبون بالحب تعوزهم بصفة مطلقة القدرة على أن يشعروا بالحب ويعطوه أو يحتفظوا به ، ومن ثم لا يستطيعون أنفسهم أن يتلقوه .

٨ – **عدم اللياقة الجسمية** : من الواضح أنه ليس من الحكمة أن يقدم أى إنسان على

الزواج إذا كان يعانى من أى من الأمراض المزمنة ، كالسرطان والسل المتقدم وتصلب الشرايين المتقدم وأمراض القلب والكلى أو من أى عجز كالشلل بأنواعه .

٩ – عدم اللياقة العقلية : وكذلك أيضا فإن الزواج لا يصلح للذين يعانون من الفصام أو الهوس والاكتئاب أو من أى نوع من الأمراض العقلية العضوية أو الصرع أو إدمان الخمر أو المخدرات أو الضعف العقلى .

١٠ – عدم اللياقة الاقتصادية : أى إنسان عاطل عن العمل أو غير قادر على كسب عيشه أو لا يعرف كيف يحسن التصرف فى نقوده إنما هو فى الوقت نفسه عبء على نفسه وعلى أى شخص متصل به .

وقد يستطيع الحب أن يغزو كل شىء كما يقول المثل ، ولكنه لن يدفع إيجار المنزل أو فاتورة الجزار ! إن الزواج لا يصلح لهؤلاء المزمنين فى العجز اقتصاديًّا .

فالزواج يمكن أن يكون الطعام لإنسان والسم لآخر ، فإذا كان سمًّا فإنه من أنواع السموم القاتلة لأنه لا يؤذى إنساناً واحداً فقط بل اثنين ، ذلك أن الإنسان الذى لا يصلح للزواج إذا تزوج فإنه يسبب البؤس والشقاء للإنسان البرىء الآخر الذى اختاره . والشعار الذى يقال فى مثل هذه الزيجات « يمكن التعس أن يصيب اثنين بمثل السهولة التى تصيب إنساناً واحداً » .

ومع ذلك وبرغم هذا فإن الزواج هو أرقى وأعمق تعبير عن الحب خلاق ومشبع للروح فى حياة الإنسان . وهذا بطبيعة الحال يشترط فيه أن يكون قائماً على أساس متين من الحب ، وربما يبارك الدين الزواج وتشرعه الدولة ولكن إذا أعوزه الحب فإنه يتجرد من المعنى تماماً . وكما قال بنجامين فرانكلين عام ١٧٣٤ « متى وجد زواج بغير حب فسيكون هناك حب بغير زواج ! » .

الفصل العاشر

يمكن أن يبقى الحب حتى مع الزواج

ينبغي وقد وصلنا إلى هذا القدر من عرض موضوع الحب أن يكون واضحاً أن الحب شيء أكبر كثيراً من نشوة الهيام ، وأن الزواج يستهدف شيئاً أكبر من مجرد إطالة هذه النشوة ، بل إنه من الممكن أن يبقى الزواج طويلاً وسعيداً بغيرها وبرغم مناهضة أفلام هوليوود والقصص الخيالية السائعة لهذه الفكرة ؛ لأن ما يؤدى إلى نجاح الزواج ويتيح له البقاء انصهار حياتين معاً فى أهداف واهتمامات ومثل عالية مشتركة ، وهذا الانصهار للاثنين فى واحد يجعل اتحادهما معاً أقوى وأبقى وأقدر على مقاومة وتجاوز الصدمات والضغوط لحياة لا هوادة فيها .

والصدمات والضغوط التى تلقيها الحياة على الزواج هائلة ومتعددة ومتنوعة ، ولا ينجو من بعضها حتى أكثر الأزواج رصانة واتزاناً . وبعض هذه الصعوبات والضغوط يمكن أن تكون ظاهرة وبعضها يمكن أن يكون خبيئاً ولكنها جميعاً تشكل خطراً لاشك فيه على استمرار الزواج .

وللوهلة الأولى فقد يبدو من السخف أن أحاول الإشارة إلى التعثرات والأخطار المهددة للزواج لنساء متزوجات فى منتصف العمر ؛ إذ أنه من المتوقع أن يكن جميعاً قد ألممن بها . ولكن هذا ليس هو الواقع وأسفاه ! فإن المرأة فى المتوسط حتى بعد سنوات طويلة من الحياة الزوجية قد تظل غير مدركة للأخطار التى تهددها ، وبذا تظل غير مستعدة لمقابلتها ومكافحتها ، وإنه لمن الحكمة بسبب ذلك أن نذكر أهم هذه الأخطار ، وأن نبين كيف يمكن للمرأة الماهرة أن تتوقعها وتواجهها . وفى هذا الشأن فإن هناك أربع عشرة مشقة أكبر يمكن أن تقلل من الحب وتؤدى إلى انهيار الزواج السعيد وهى :

١ – **الرتابة** : هذه بطبيعة الحال أكبر أعداء الحياة ذاتها ، ولكنها فى الزواج تصبح مهلكة بصفة خاصة ، فكلما اعتاد اثنان من الناس أحدهما الآخر ، وكلما استقرا إلى نظام مريح ثابت

لحياتهما تعرضا لخطر الملل والركود ؛ إذ إن حياتهما تخلو حينئذ من المفاجآت ومن الأمور والأفكار والخبرات الجديدة المنعشة ، فيصبح كل يوم شبيهاً بما قبله وما بعده ، وبدلاً من أن يحيا الزوجان ويكبرا مع الحياة فإنهما يتوقفان ويركدان ، وفى نهاية الأمر لابد أن ينتهى حب أحدهما للآخر إلى الجفاف .

وفى وسع المرأة إذا كانت لبقة قوية العزم أن تفعل الكثير من أجل مكافحة هذا العامل المشئوم . كما ينبغى للزوج أن يقوم بدوره هو أيضاً ، وإن كانت الزوجة هى صاحبة الفرص الكبرى للقيام بعمل شىء ما فى هذا الشأن . وفيما يلى بعض ما تستطيع أن تقوم به :

فأولاً : يمكنها دراسة نفسها وتحمل المشقة لتبدو دائماً جذابة المظهر وقبل كل شىء ينبغى أن تتجنب التشابه ، فمثلاً يمكنها تغيير طريقة تصفيف شعرها من وقت لآخر أو تستخدم ظلالاً مختلفة لأحمر الشفاه ، أو عطراً جديداً ، فلا ينبغى أن تستقر فى مكانها المريح وتقول : « لقد اعتدت استعمال أحمر الشفاه نفسه من عشرين سنة ، وهو يناسبنى » ، إن هذا مجرد كسل ، وبالطبع يحتاج التغيير إلى بذل الجهد ، وليس فى الوسع الحصول على شىء يستحق الحصول عليه دون بعض الجهد .

ولا تستمرى فى ارتداء الملابس نفسها دائما . وفى هذا العصر الذى أصبحت فيه الملابس الرخيصة نسبيًّا والأنيقة فى الوقت نفسه فى متناول معظم النساء – فقد أصبح فى وسع الزوجة أن يكون لديها دولاب كبير ملىء بالملابس ، وبذلك يتاح لزوجها أن يشاهدها فى « فساتين » مختلفة . ويضاف إلى ذلك أنه ليس من الحكمة الاستمرار فى ارتداء الطرز الرئيسة نفسها ، فإذا كنت قد اعتدت ارتداء ملابس تقليدية صارمة – فلترتدى أحياناً ملابس رقيقة وأنثوية ، إن ذلك سيكون مفاجأة سارة لزوجك .

وثانياً : هناك المنزل ، فليس يكفى أن تحافظى عليه لامعاً ونظيفاً . لا تنتظرى حتى يبلى الدهان ويبدأ الأثاث يتهاوى قبل أن تفكرى فى عمل أى تغيير فيه . إن القيام ببعض « الديكور » الداخلى لن يكلفكِ كثيراً ، كما لن يُكلفك شيئاً إعادة تنظيم الأثاث ، وأقمشة التنجيد الجديدة طريقة أخرى اقتصادية لإحداث التغيير المطلوب . وكذا أيضاً يمكنُ تغيير أغطية « الأباجورات » بنفقات زهيدة جدًّا .

ثم إن أى دهان جديد أو تغيير ورق الحائط إن لم يكن لجميع جدران المنزل فعلى الأقل

لغرفة أو اثنتين – يمكن أن يفعل العجائب . ولكن يجب أن تتيقنى أنك إذا قمت بتغيير الدهان أو الورق يجب أن يكون تغييراً شاملاً للرسوم والأشكال والألوان السابقة .

وثالثاً : حاولى معرفة أناس جدد يخالفون من اعتدتهم فى أثناء حياتك كلها ، وقد يبدو الأشخاص الجدد غرباء وربما متعبين فى البداية ، ولكنها ستكون خبرة منبهة وقوية ، فلن يغيرك الاتصال بأفكار جديدة وأشخاص جدد ، وحتى إذا لم تحبيهم أو لم تتفقى فى الرأى معهم فإن ذلك سيحقق الفرصة من خروجك من عزلتك ومقاومة سم الرتابة المميت .

ورابعاً : لتمارسى أنواعاً أخرى مختلفة من النشاط ، وقد يكون فى ذلك بعض المشقة ، ولكنه جدير بالجهد الذى يبذل فى سبيله لأنه يضيف طعماً جديداً للحياة ، أما عن عدم إمكان تعليم الكلب المسن حيلاً جديدة ، فقد تبين أن الرجال والنساء فى منتصف العمر يكونون أكثر استعداداً للتعلم من خلال معلوماتهم المتفوقة وخبراتهم وقدرتهم على التركيز عن الشباب . وكما قال أوفرستريت : «أصبحنا نعرف بوضوح مطرد أن الراشدين لا يستطيعون التعلم وحسب ، بل إن توقفهم عن التعليم ينطوى على تهديد لمجتمعنا أجمع ؛ لأنه يعنى ثباتهم على حالة من الركود النفسى أو غير السعيد فى عالم يواجهون فيه باستمرار مشكلة التغيير» .

وأحد الاهتمامات الهامة فى حياة الزوجين هو نشاطهم الجنسى ، إنه فى هذا المجال ينبغى أن يوجه الاهتمام الأكبر لتجنب الملل . فيجب على كل من الزوجين أن يدرسا دراسة دقيقة طرائق اللقاء الجنسى وأن يتعلما ويحاولا أوضاعا جديدةً وألا يخشيا التجربة فى هذا الشأن . وبالإضافة إلى ذلك ينبغى على المرأة أن تتعاونْ تعاوناً قلبياً كاملا فى ذلك . فهناك فارق كبير بين الموافقة فى وقار والتعاون فى حماس . وفى بعض الأحيان أيضا يمكنها أن تأخذ هى زمام المبادأة وتقوم بدور المهاجم ، فلن يعترض أى رجل على زوجته أن تظهر أنها ترغبه . وهناك طريقة واحدة فقط تبرهن بها لإنسان على رغبتك فيه وهى الوصول إليه ومعانقته ، فإذا رغبت أن يعرف رجلك أنك ترغبينه فلتظهرى ذلك له .

إن هذه ليست سوى قليل من الطرق التى تحافظ على الزواج حيًّا ومنتعشاً ، وهناك الكثير من أمثالها ، ولكن أنواعها وعددها يختلف وفقاً لخيال وشجاعة ورغبة كل فرد . والشىء الوحيد المهم الذى يجب أن تذكريه دائماً هو أن العلاج الوحيد للرتابة هو التغيير المستمر .

وهذه السطور التى قالها كوبر صحيحة تماما : «إن التنوع هو توابل الحياة التى تعطيها كل مالها من نكهة» .

إن الحب يحتاج إلى أن «يتبّل» بانتظام وإلا فقد طعمه ، والواقع أن عدداً أكبر من الزيجات تتحطم بسبب الملل أكثر مما تتحطم بسبب عدم الوفاء ، ومهما يكن من بشاعة الغيرة فى عنفها فإنها أقل إهلاكاً من شبح الرتابة فى هدوئها .

٢ – السن : لا فائدة من الادعاء أن الجهاز الجسدى للإنسان يتحسن بالسن ؛ لأن ذلك لا يحدث . فالإنسان لا يخالف السيارة أو الراديو أو الآلة الكاتبة من حيث إنه لا بد للزمن والاستعمال أن يحدثا أثرهما . فالأجزاء تبلى وتستهلك ويصبح المحرك مجهداً وضعيفاً ، والوقود وأجهزة التشحيم تعمل ببطء وتتعطل .

وبالإضافة إلى ذلك فإن الآلة البشرية اختلافاً عن غيرها من الآلات لا تكبر من الناحية العضوية وحسب ، ولكن من النواحى الروحية والعقلية والعاطفية أيضاً ، بل كثيراً ما يظل الجهاز الجسمى مستمرًّا فى أداء وظائفه بانتظام ، ولكن الدافع الروحى أو العقلى أو العاطفى يتحطم فيها الجهاز كله . إن الشيخوخة تنتج عن التآكل الروحى والعقلى مثلما تنتج عن التآكل الجسمى . وجسم الإنسان برغم دقته وتعقيده قوى صلب ، وإذا وجهت له العناية الكافية فسيظل يعمل بدون تعثر لفترة طويلة . وفى كثير من الناس تبلَى الروح والعاطفة والذهن قبل الجسم .

وأيا كان الأمر فمن المهم المحافظة على سلامة الجسم إذا شئنا تجنب الشيخوخة المبكرة ، ودليلنا إلى ذلك هو المثل القائل «العقل السليم فى الجسم السليم» . ويمكن اكتشاف العلامات المبكرة لما تسمى الأمراض الانحلالية الناتجة عن استهلاك الأعضاء الحيوية كالقلب والدماغ والأوعية الدموية والكبد والكليتين والغدد الصماء ، والأعضاء التناسلية عن طريق الفحص الطبى مرة أو مرتين كل سنة ، وهنا ينبغى التنبيه إلى أنه يجب تجنب الإجهاد بقدر الإمكان . وكلما مرت السنون يجب أن تتعلمى الاحتفاظ بطاقتك أكثر من الاقتصاد فى نقودك . اعملى ميزانية دقيقة لوقتك وكذا أيضاً لوجوه النشاط الذى تقومين به ، وحاولى تجنب القيام بما يجاوز طاقتك ، كما يجب أن تقتصرى فيما تعملين على ما يجب أن تعمليه بأقل مجهود وأقصى كفاية .

ولكى تحافظى على شباب ذهنك وروحك يجب أن تعيشى فى الحاضر والمستقبل ، وأن

تتجنبى التفكير فى « الأيام الجميلة الماضية » ، وبدلاً من ذلك اعملى وكافحى لتجعلى حاضرك جميلاً كماضيك ، أو كما **تظنين** أنه كان جميلاً . فليس هناك ضرورة لكى تلقى بالماضى كلية ، إنه يزودنا بكثير من الأمر . فهو يقدم لنا الذكريات العطرة والأمثلة المفيدة والتقاليد النبيلة ، ولكن يجب ألاّ نسمح له بأن يسيطر على الحاضر . فإذا شئت أن تشعرى بأنك شابة فلتفكرى فى حيوية الشباب ، ولتراقبى ما يجرى فى العالم من أحداث . ولا تقاومى التغيير لمجرد أنه تغيير ، وحافظى على خير ما كان فى الماضى ، واحتفظى بخير ما هو موجود فى الحاضر . فليس هناك خطأ فى أن تكونى محافظة بهذا المعنى وفى أن **ترغبى فى المحافظة** على ما هو قيم ومفيد ، ولكن هذا لا يعنى أن تتمسكى فى إصرار وعناد بالرّجعية . فالمحافظة الذكية تفحص وتدرس وتقدر ما هو جديد وتحدد ما فيه من خير فتتبناه .

إن أولئك الذين يودون صيانة أنفسهم من الشيخوخة روحيًّا وعقليًّا يجب أن يحافظوا على حيويتهم ذهنيًّا وعاطفيًّا ، فلا ينبغى أن تفقدى اهتمامك بالحياة أبداً ، وفى كل مساء يجب أن ترددى هذه الصلاة : « يارب حافظ على حيويتى مادمت حية » . ولتنظرى إلى الناس الذين تعرفينهم حولك ، إن الكثير منهم فى واقع الأمر نصف أموات على الأقل فى الروح ، فيجب أن تحتفظى بحيويتك كاملة إذا شئت أن تتجنبى الشيخوخة .

إن السن تؤدى دوراً هامًّا فى نجاح الزواج أو فشله ، وهى عامل حساس للمرأة بصفة خاصة التى كثيراً ما تظهر عليها علامات البلى قبل زوجها . فالزواج أساساً مسألة اثنين من الناس يرافق أحدهما الآخر جنباً إلى جنب وذراعاً فى ذراع ، فإذا تخلف أحدهما فى خطوة ظهرت المتاعب .

٣ – رفع الكلفة : كتب مارك توين فى يومياته غير المنشورة يقول : « إن رفع الكلفة يولد الازدراء والأطفال » . ووفقاً للمعنى الذى استخدم فيه هذه الكلمة فإن رفع الكلفة يولد الأطفال . ولكنْ وفقاً للمعنى الذى تستخدم فيه يوميًّا فإنها تولد لا الازدراء وحسب ، بل البرود وعدم الاكتراث وتحطم الحنان والهيام الذى يخلق الأطفال .

فالحب هو الرابطة التى يقوم على أساسها الزواج . وإذا كان للزواج أن يستمر فلابد أن يكون الحب جزءاً مكملاً له . ومن العناصر الهامة التى تساهم فى استمرار الحب إحاطته بجو من الغموض والإغراء . وإلى هذا المدى على الأقل فإن كل علاقة حب تنطوى على جانب

رومانسى ؛ إذ لا ينبغى لها أبداً أن تنحدر إلى مستوى واقعى عابر وإلا فقدت ما فيها من إغراء وإثارة .

وهنا يعترض الزواج خطرٌ آخر ؛ فكلما طال أمد الزواج أصبح أكثر تعرضاً للوقوع فى خطر عدم الكلفة ؛ لأنه إذا عاش زوجان معاً عشر سنوات أو عشرين – أصبحت المحافظة على قدر من الغموض فى أى شىء يقبلانه أمراً شاقًّا ، ومع ذلك فإنهما إن لم ينجحا فى الإبقاء على بعض الغموض – فسيتعرض زواجهما لمتاعب خطيرة .

ومن الأسباب الأساس لرفع الكلفة الوظائف الجسمية الخاصة ؛ فإن هذه الوظائف تؤدى عادة وكما ينبغى فى سرية خاصة ، ولكن حين يعيش الزوجان معاً لفترة طويلة فقد ينزعان أحياناً إلى إهمال ذلك ! فمثلاً كل ما يؤدى فى الحمام ينبغى أن يظل بعيداً عن الأنظار بالمعنى الحرفى والمجازى لهذه العبارة فلا يمكن أن ترى أحداً يقوم بممارسة هذه الوظائف الخاصة أمامك ثم يبدو بعد ذلك فاتناً أو رائعاً .

وينطبق هذا أيضاً على ملابسك الداخلية المختلفة ، فإنها تبدو جميلة ومغرية على من يرتديها ، ولكنها لا تبدو جذابة إذا ألقيت بإهمال فى غرف النوم أو نشرت بعد غسلها فى الحمام .

وعلى الرغم من أنه قد يكون مضى على زواجك ربع قرن فإنه ينبغى عليك وعلى زوجك ارتداء ملابسكما فى مكان خاص منفصل ، وإذا لم يكن لديك غرفة خاصة لارتداء الملابس فيمكنك استعمال الحمام أو فصل ركن من الغرفة بستارة لهذا الغرض . والأهم من ذلك يجب عدم ترك القطع « الصناعية » مثل « الأسنان » أو غيرها خارجاً . فكل الأجهزة الصحية ينبغى أن تستخدم ، ولكن دون أن ترى .

كما ينبغى ألا تتجنبى التحدث عن الممارسات والعادات الجنسية الوثيقة مع زوجك بدافع التحشم ، وليس هناك ما يضير إطلاقاً من التحدث عن الطرق والوسائل الممكنة لتحسين أداء العملية الجنسية وأنت منفردة مع زوجك فى غرفة النوم ، بل إن هذا هو أنسب وقت ومكان لهذا النوع من المناقشة ، ولكنه ليس موضوعاً للمناقشة العلنية فى أى وقت أو مكان آخر .

وليس هناك شىء يمكن أن يحطم الحب أكثر من قبول أحد الزوجين الطرف الآخر كأمر مسلم به ، وليس فى الوسع الجزم باحتمال أن هذا سبب فى عدم الكلفة الزائدة أو نتيجة لها ،

فإذا شئت أن تظلى سعيدة فى حياتك الزوجية فلتتجنبى أن تفرضى شيئاً على زوجك مهما يكن من طيبته. لا تجعليه ينتظرك، وإذا كنت على موعد معه فلا تصحبى صديقة معك دون علمه، ولا ترتبطى بمواعيد له ما لم تستشيريه أولاً، ولا تشترى له أى شىء من أدوات التدخين أو من الملابس مثلاً ما لم تكونى واثقة تماماً من ذوقه فى ذلك. وإذا كنت تريدين تعْسه فلتعطيه رباط عنق لا يروقه، ثم استمرى بعد ذلك فى لومه؛ لأنه لا يرتديه!

إن على الزوج والزوجة أن يتوخيا غاية الحذر حتى لا يأخذ أحدهما الآخر كأمر مسلم به حين يذهبان إلى الفراش، وبأى ثمن ينبغى أن يستشير كل منهما الآخر فى رغباته وشعوره، ولا ينبغى لأى منهما أبدا أن يفترض أنهما يريدان اللقاء الجنسى، فقد يكون أحدهما أحياناً متعباً أو متوعكاً أو ليس له مزاج. وأيًّا كان السبب فإن رغبته أو رغبتها ينبغى أن تحترم، وفى أغلب الأحيان يكون الزوج هو الذى يبدأ وهو الذى يفترض أن زوجته تشاركه فى رغبته. فإذا لم يكن الأمر كذلك فالأفضل له أن يمارس ضبط النفس. فإذا أجبرها على الاشتراك الجنسى على حين أنها راغبة عنه فإن ذلك سيؤدى بها إلى الشعور بأنها عملية من طرف واحد، ولن يكون بوسعها الاستجابة له بأى قدر من الحماس.

٤ – **الشبع**: مثل كثير من الأشياء الجميلة فى الحياة يحمل الحب فى نفسه بذور تحطيمه. فكلما ازدادت شدة حب الطرفين أحدهما للآخر كان من اليسير على أحدهما أن يفقد الاهتمام بالآخر. وهذا هو السبب فى أن أغلب الزيجات التى تقوم أساساً على الجاذبية الجنسية وحدها مصيرها إلى الفشل. ذلك أنه كلما أمكن تهدئة جوع الإنسان قلت شهيته. إن التكرار المستمر يقلل من حدة اللذة.

ومعظم الإشباع الذى يحصل عليه الرجال من الجنس مصدره اللذة من المطاردة. فبعد فترة معينة من الزواج لا ينظر الرجل إلى زوجته كإنسان يجب أن يطارد ويؤثر! وهذا لا يعنى أنه ينبغى على المرأة أن تسرف فى التمنع لمجرد أن يشعر زوجها بأنه مازال يطاردها؛ فإن فى وسع الزوجة اللبقة أن تجنب زوجها الشعور بأن المطاردة قد انتهت، وذلك بطرق مختلفة:

أولاً: يمكنها ألا تسمح لنفسها أن تؤخذ كأمر مسلم به.

ثانياً: يمكنها تقديم بعض المفاجآت لحياتها الزوجية.

ثالثاً: يمكنها أن تبقى نفسها جذابة ومرغوبة دائماً.

رابعاً : يمكنها تجنب الاستقرار فى أخدود مريح والركود فيه .

خامساً : يمكنها الترحيب بالتجربة فى مجال الجنس .

سادساً : يمكنها تجنب زوال الرغبة عن طريق الشبع .

إن الجوع هو دائماً أكثر أنواع العلاج فعالية ضد الشبع ، وكما أنه من الأفضل مغادرة مائدة الطعام بشعور خفيف بالجوع – كذلك من الأفضل ترك شريكك لا مرهقاً جنسيًّا ، ولكن ببعض الرغبة لا تزال عنده . ومن ثم فإن المرأة العاقلة الفطنة تحاول ألا تدع زوجها يغادر فراش الزوجية وهو فى حالة إشباع **كامل** ، فتتمنع فى حصافة ، وبمرور الوقت سيشعر زوجها بالارتياح ؛ لأنها لم تبذل نفسها إلى درجة الإشباع ، وسيقدر لها جهدها فى محاولة الإبقاء على علاقتهما مشوقة وحية .

وينبغى أن يكون الهدف الثابت المحافظ على العلاقة الجنسية تلقائيًّا ونشيطة وحية ، ومادامت عند الزوجين الرغبة القوية الحقيقية فلن يحدث أى أذى مهما يكن من عدد اللقاءات الجنسية بينهما . أما الفكرة القائلة بأن كثرة النشاط الجنسى تستهلك حاجتها أو تؤدى بها إلى المرض فليس لها أى سند من التجربة الطبية . وفى رأى د . كنزى وآخرين أنه قد ثبت أنه كلما زاد عدد الاتصالات الجنسية طال عمر الحياة الجنسية لصاحبها . وفى ذلك قال د . ستوكس : « إن الأفكار السابقة عن الأخطار المزعومة للإفراط الجنسى كانت فى الأغلب تصورات غير واقعية بمحاولة إثبات أن اللذة الجنسية شر وخطيئة » .

ولكن إذا لم يؤد الإفراط الجنسى إلى أى أذى جسمى فإنه قد يؤدى إلى الأذى النفسى ؛ ذلك أن الرجل العادى يمكن أن يشعر بالملل فى ممارسة العملية نفسها بالطريقة نفسها مع الشريك نفسه . ومن جهة أخرى ، إذا كان هناك تنوع وإذا لم يمارس الجنس بإفراط – فإن اهتمام الشخص به وحماسه له ورغبته فيه تصبح أقل تعرضاً للجفاف والموت .

٥ – الضغط الاقتصادى : فى قصته الشهيرة « دافيد كوبر فيلد » أعطى ديكنز العالم درساً بسيطاً ولكنه دقيق عما تكون السعادة فقال : « إذا كان الدخل السنوى عشرين جنيها والإنفاق تسعة عشر جنيهاً وتسعة عشر شلناً وستة بنسات فالنتيجة هى السعادة . وإذا كان الدخل السنوى عشرين جنيهاً والإنفاق عشرين جنيهاً وستة بنسات فالنتيجة هى الشقاء » . وفى الحياة

الزوجية يمكن لهذا الفرق التافه الذى تمثله قيمة البنسات الستة أن يكون الحد الفاصل بين السعادة والشقاء ، بين الحب وعدم الاكتراث[1] .

إن كسب العيش وإعالة الزوجة والأبناء لم يكن أمراً سهلاً فى أى وقت من الأوقات أما فى عصر الذرة المستنيرة الذى نعيشه الآن فقد أصبح مهمة يمكن أن تسحق صاحبها . ففيما مضى كان بوسع الرجل أن يغادر عمله فى المساء وينسى كل شغل عنه حتى الصباح التالى ، وليس هذا هو الحال اليوم ، فإذا لم يأخذ معه إلى المنزل بعض العمل لينجزه فإنه سيأخذ حملاً ثقيلاً من المشكلات والمتاعب المرهقة لذهنه . إن عليه أن يحمل هم النقود والاتحادات والرؤساء والعملاء والسياسة وتثبيت الأسعار والاتفاقات والتعليمات الحكومية وآلاف من التفصيلات الأخرى . وهو حين يصل إلى المنزل سيكون مرهقاً محطماً ، وفى حالة لا تسمح له بممارسة الحب . وحتى أكثر الأزواج فناءً إذا كان يترنح دائماً تحت هذه الأعباء لن يستطيع جسميًّا أن يمارس وظيفته الزوجية بطريقة مرضية ؛ فإن الرجال الذين تثقل كواهلهم الهموم لا يصلحون أن يكونوا عشاقاً أبداً . .

ولكن المرأة الذكية لن تشكو ، وسوف تعلم :

(ا) أن هذا جزء من العصر الذى نعيش فيه .

(ب) أن زوجها ليس فى وسعه أن يفعل شيئاً إزاء ذلك .

(حـ) أنه هو الآخر يفضل كذلك أن يكون مختلفاً .

فإذا أدركت الزوجة ذلك فإنها ستحاول أن تتكيف هى وهذه الحالة ؛ فإن الحياة ماهى إلا سلسلة من التكيفات والتوافقات بين المثالى والواقعى ، بين ما يجب أن يكون وما هو كائن فعلاً ويجب أن نقبله ، فالزوجة العاقلة إذن – تعمل ما فى وسعها لتخفيف الضغوط الاقتصادية التى تفرضها الحياة المعاصرة على زوجها .

وهناك طرق كثيرة تستطيع بها مساعدته على التخفف من توترات الحياة الاقتصادية :

أولاً : أن تحرص على كيفية إنفاق نقوده ، فلا شىء يمكن أن يسبب ضغطاً شديداً على الزوج أكثر من وجود فواتير لم تدفع قيمتها . ومن ثم فإن الزوجة الواعية سوف تبذل ما فى وسعها لتكون مقتصدة . والطعام اليوم هو البند الرئيسى فى ميزانية الأسرة ، فإذا لم تكن

---

(١) البنس عملة إنجليزية كانت قيمته إلى بضعة أشهر مضت معادلة لأربعة مليمات بالعملة المصرية (المشرف)

الزوجة تعرف كيف تتسوق حاجاتها فلتتعلم ذلك : إما بسؤال امرأة أخرى ، أو بالرجوع إلى جزارها وبقالها ؛ فمعظم هؤلاء أمناء مهذبون وسوف يصدقونها النصح عن أى قطع من اللحم أقل ثمناً ؟ وأى فواكه وخضراوات أحسن نوعاً وأرخص ثمناً ؟

ثم عليها أيضاً أن تتعلم ، إذا لم تكن تعرف ، كيف تعد طعاماً شهياً قليل التكلفة . وفى سبيل ذلك فإن المجلات والجرائد اليومية والراديو والتليفزيون والإعلانات عن الطعام تزودها بأى عدد من الوصفات التى يسهل تنفيذها . كما أنه يمكن بالثلاجات شراء الطعام بكميات تتيح لها شيئاً من الخصم فى الثمن وتخزينه مما يساعد على الادخار بنسبة لا بأس بها .

والملابس أيضاً تقتطع قدراً كبيراً من الميزانية ولا سيما إذا كان هناك أطفال فى مرحلة النمو ، ومع ذلك يمكن الاقتصاد فى هذا الأمر بوسائل عدة ، وخاصة فيما يتعلق بملابس الصغار ، ولكن عند التخطيط لميزانية الملابس ينبغى أن ينصرف الجزء الأكبر منها للعائل وهو فى أغلب الأحيان الزوج . وفى بعض الأحيان تميل المرأة إلى إيثار نفسها وأطفالها على الزوج من حيث الملابس تاركة إياه يذهب إلى عمله رث الثياب على الرغم من ضرورة ظهوره بمظهر حسن . وإنها لسياسة خاطئة أن يذهب الرجل إلى عمله بسترة أو قمصان بالية وذات ثقوب ، بل إنها لسياسة خاطئة أن يظل يرتدى السترة نفسها باستمرار ؛ فإنه فى هذا الشأن لا شىء ينجح مثل النجاح ؛ فمهما يكن لدى الشخص من قدرات وتجارب ومعارف فإن الناس خليقون بالبعد عنه مزدرين مالم يبد ميسور الحال وناجحاً . ويصح هذا بصفة خاصة عند الترقية ، فالرجل الذى يبدو رثّا فى مظهره ليس خليقاً بأن يصل إلى الوظائف العالية .

وأحياناً يضحى من الضرورة للزوجة أن تنزل إلى العمل بنفسها دعماً لدخل الأسرة وتقليلاً من الضغط المالى على زوجها . وقد أصبحت هذه الحالة أكثر شيوعاً اليوم مما كانت منذ سنوات مضت ، ومع ذلك فإنه مازال هناك من النساء من يرفضن مساعدة أزواجهن ، وإذا أجبرن على ذلك شعرن باستياء مرير . أمثال أولئك النسوة قصيرات النظر إذا كن يقدرن أزواجهن ويرغبن فى المحافظة عليهم : ذلك أن القلق والضغط سموم قوية ويمكن أن تحطم بسرعة أعظم حب ! بيد أنه من ناحية أخرى لا ينبغى للزوجة أن تذهب إلى العمل دون موافقة زوجها على ذلك ؛ لأن بعض الرجال لا يزالون على حساسية شديدة بالنسبة لعمل زوجاتهم ولا سيا إذا كان ذلك ضروريا . ولتطلق على ذلك إذا شئت اسم «الكبرياء

الزائفة » : قولى إنه أمر سخيف وغير عملى ، بل إنه حماقة ، ولكن كونى واقعية ، واعلمى أن مثل هذا الاتجاه موجود فعلاً : فإما أن نحاول مداراته أو قبوله . فإذا كان الغرض من عملك هو تخفيف الضغط على زوجك فلن تحقق ذلك بإحلال ضغط من نوع آخر بدلاً منه !

ومثل أى شىء آخر فى الحياة الزوجية – فليس على الزوجة وحدها تناول مشكلة الضغط الاقتصادى : ذلك أن الجزء الأكبر منها يقع على الزوج ، ولكن لما كان معظم عبء إعالة الأسرة يقع على عاتقه فعلى الزوجة أن تتولى مسئولية إدارة المنزل . وفى مقابل ذلك يجب عليه أن يعاملها كشريك متضامن فى الشركة ، ويثق فيها ويفضى إليها . وينبغى أن تكون هناك مناقشات حرة دائماً عما يصادفه من متاعب ومشكلات ، كما ينبغى أن يزودها بالحقائق الملموسة ويسألها النصح ، ويطلب مقترحاتها بل حتى نقدها .

وما لم يكن قد تزوج طفلة صغيرة ففى وسعها أن تسهم ببعض الآراء ذات القيمة ، وإن لم يزد ذلك على مجرد زاوية جديدة للرؤية أو تقديم اتجاه أو رأى جديد .

وعلى الزوجة من ناحيتها أن تشجع زوجها على أن يأتى إليها للمشورة والعون ، وإذا كانت تتوقع أن يعاملها كشريكة متضامنة وليس كموظفة مأجورة – فينبغى أن تجعله يدرك بأن لها حقًّا مطلقاً فى مقعد على مائدة مجلس الأسرة ، وينبغى كذلك أن تساعده على أن يصرح لها عما بداخله حتى لو اضطر ذلك للبكاء على كتفها إذا شعر بالرغبة فى ذلك ! وفوق كل شىء ينبغى ألا تصده قائلة : إنها قد ملت الحديث عن العمل ، فليس هناك أفعل من هذا التصرف فى خلق هوة واسعة بينهما . وحتى إذا كان هو لا يهتم بمناقشة شئونه معها فإن هذا الاتجاه منها سيجعله يتحول عنها فى خيبة أمل قارصة .

٦ – **الأوقات العصبية** : فى هذه الفترة المظلمة الغامضة من تاريخ عالمنا – يؤثر أغلبنا الفرار إلى الصحراء طلباً للحماية والأمان ، بيد أنه لسوء الطالع ليس فى الوسع تحقيق ذلك . فكما قال ورد سودرت « لا مهرب لنا من العالم » . فكوارث العالم الضخمة لابد أن تحدث تأثيراً لا على البلد المصاب أو البلاد المصابة مباشرة وحسب ، ولكن على جميع البلاد عامة . ومن قبيل المثال لذلك أن إضراباً فى مناجم القصدير فى بوليفيا أو إندونيسيا قد يؤثر على آلاف الرجال والنساء فى الولايات المتحدة[1] .

---

(١) عبر أحمد بهاء الدين عن هذا الرأى نفسه ، ولكن بصورة أصدق وأدق ، حين قال : =

وثمة خطر أهم وأشد وضوحاً هو ذلك التهديد المستمر بالحرب الذى نعيش جميعاً تحت وطأته فى هذه الأيام ، وهو تهديد مباشر للحياة الزوجية ؛ إذ إنه يسبب تفكك الأسر ، وعندما يفترق الزوجان بسبب الحرب فإن أموراً كثيرة قد تحدث :

أولاً : هناك الخطر الحقيقى والموجود دائما وهو احتمال اهتمام أحد الزوجين أو كليهما بشخص آخر .

ثانياً : وإذا لم يحدث ذلك فمن الجائز أن تظهر مشكلة أعمق وأشد خطراً حين تنتهى مدة الانفصال ، ربما بعد عدة سنوات ، يكون كل منهما قد سلك فى خلالها طرقاً مختلفة عما سلكه الآخر . وسارا فى اتجاهات متباينة ، فإذا بهما الآن يشعران بأنهما شخصان غريبان أحدهما عن الآخر ، ويصبح من الصعب بل غالباً من المستحيل إعادة الصلة المشتركة بينهما ، على نحو ما يحدث فى حفلات الخريجين القدامى حين يجتمعون ، فيجدون أنه من المتعذر عليهم تبادل الحديث بعد سنوات طويلة لم يتقابلوا فى أثنائها .

ثالثاً : طبيعة الحرب نفسها تنزع بالروابط الأسرية والزوجية إلى التفكك ، فإنه فى ظل الفناء والموت المستمر يصبح الرجال والنساء أقل اهتماماً واكتراثاً بولائهم وقيمهم ومثلهم السابقة .

رابعاً : وحتى إذا لم يحدث أى انفصال بين الزوجين كما هو الحال إذا كانا قد تجاوزا سن الخدمة العسكرية — فإنهما مع ذلك يتعرضان لضغط نفسى شديد ، وذلك أنه ليس فى وسع أحد اليوم تجنب أهوال الحرب ومشقاتها ، والغارات الجوية وتوزيع الطعام بالبطاقات والسوق

= « ... كثيرا ما تكون هناك علاقة بين تشرد أسرة فى آسيا أو أفريقيا وبين رغبة عضو كونجرس فى النجاح فى ولاية أوكلاهوما مثلا ! » (الأهرام ١٦ من أكتوبر ١٩٧١) .

وبهذه المناسبة نود أن نلاحظ أن المؤلفة لم تستطع أن ترى هذا التأثير إلا من الزاوية الأمريكية فحسب : أى من الزاوية التى لا ترى إلا حق الإمبريالية الأمريكية فى أن تمتد باحتكاراتها الأخطبوطية إلى ما تشاء من بلاد العالم دون ما اعتراض أو مقاومة ، والتى لا ترى أيضاً إلا ما قد يصيب بعض أفراد الشعب الأمريكى أو جماعاته نتيجة لذلك من أضرار مهما تكن فهى تافهة بالقياس إلى ما تخسره الشعوب المستغلة ماديا ومعنويا . وربما كان انغلاق المجتمع الأمريكى على نفسه وعلى تفتحه على العالم الخارجى ومشكلاته وشعوره بزهو التفوق نتيجة الثراء الفاحش والقوة العسكرية هو الذى أدى بأفراده الى العجز عن النظر إلى المشكلات بعين موضوعية تتجاوز حدود المصالح الأمريكية المباشرة التى يراد لها أن تتحقق ولو على حساب الحقوق الشرعية للشعوب الأخرى : (المشرف) .

السوداء وفقدان المرء أحباءه – كلها تلقى على الزوجين بأكبر الأعباء !

ولكنْ هنا أيضاً : إذا عالج الزوجان المشكلة بذكاء فإنهما قد يستطيعان حلها ، والحل هو تكيفهما مع أوضاع لا مفر منها . فالإنسان الراشد يوفق بين نفسه وبين الحرب كواقع بشع ، وهو فى الوقت ذاته يوفق بين نفسه وبين التضحيات والآلام والمآسى التى تدعو إليها ضرورات الحرب ، فإذا تمكنا من تحقيق هذه التكيفات فهناك أمل فى المستقبل.

ولكن أكبر صعوبة تكيفٍ قد تصادف الزوجين إنما هى اضطرارهما إلى الانفصال لمدة طويلة وغير محددة . **ومن السخرية المحزنة فى هذا** الموقف أنه كلما كان الحب قويًّا بينهما كان التكيف أشق وأصعب : فبينما يكون الزوج قائماً بالخدمة فى القوات المسلحة فإن على الزوجة أن تسعى لتشغل نفسها وذلك حتى تخفف من آلام الوحدة وتبتعد عن التفكير والتذمر وفى أثناء الحرب هناك الكثير مما تستطيع عمله ، فإذا لم يكن لديها أطفال صغار ففى وسعها الالتحاق بأحد فروع القوات المسلحة نفسها أو المساهمة فى إحدى الخدمات المدنية المساعدة الأخرى . وفى استطاعتها ، دائماً الالتحاق بالعمل فى أحد المصانع ، وهنا أيضاً ليس يهم ماذا تختار مادام بوسعها المحافظة على انشغال ذهنها وجسمها .

وتؤدى كتابة الخطابات دوراً هامًّا فى سبيل تحقيق التكيف اللازم وفى إبقاء الحب حيًّا ، ولكن ينبغى على الزوجة أن تتوخى أكبر الحذر فيما تكتب لزوجها الجندى ، فلا تكون الخطابات محزنة أو شاكية أو مملوءة بالمصائب ؛ وإنما ينبغى أن تكون خطاباتها مرحة مهما كلفها الأمر ، فإذا ملأتها بمتاعبها وأحزانها وشقائها ، فلن تنجح إلا فى تحطيم روحه المعنوية والوصول به إلى فقد الرغبة فى المحافظة على ارتباطه بمنزله وأسرته . إن التكيف لحياة الحروب تجربة قاسية على جميع الرجال . وهى تجعلهم لا يشعرون بعطف إزاء هؤلاء المدنيين السخفاء الأغبياء الذين يمكثون فى المنزل ويشكون .

أما التهديد الأعظم فى الواقع فإنه ينشأ من ابتعاد كل من الزوجة والزوج أحدهما عن الآخر لا جسميًّا وحسب بل روحيًّا وذهنيًّا وعاطفيًّا . ويصبح هذا بصفة خاصة إذا كانت الزوجة تعمل فى المجهود الحربى هى أيضاً ؛ إذ سيكون كل شريك قد كون صداقات جديدة ودخل فى محيط جديد ، وفى الأرجح أصبحت له وجهات نظر جديدة ، وأحياناً يخرج من هذه التجارب جميعاً بشخصية جديدة . وبطبيعة الحال سيكون من نتيجة ذلك أن يصبح لقاؤهما

من جديد واتحادهما معاً أشق وأصعب . والأرجح أنهما سيستأنفان حياتهما الزوجية كما لو كانا غرباء ، إذ سيكون عليهما أن يتعرف أحدهما على الآخر كما كان عليهما أن يفعلا فى الشهور الأولى من زواجهما ، ومن ثم فإنهما إذا كانا سيعيشان معاً فينبغى أن يكونا على استعداد لمعرفة الحقائق القاسية الخاصة بموقفهما المتغير وقبولها :

(ا) ينبغى أن يدركا أنهما كليهما معاً قد أصبحا أكبر سنا .

(ب) ينبغى أن يدركا أنهما قد اكتسبا تجارب جديدة كثيرة .

(حـ) ينبغى أن يدركا أن آفاقهما قد تغيرت واتسعت وامتدت ، كُلٌّ بطرق مختلفة ، وينبغى أن يكون اضحاً أنهما لن يستطيعا إعادة الحياة بينهما على الأسس الأولى نفسها ، وأن على كل منهما بذل ما فى وسعه لتحقيق أكبر قدر من التكيف ، وهذا يقتضى الكثير من الصبر والحصافة وقوة التحمل . ثم أهم من ذلك كله روح المرح ، كما أنه يقتضى الكثير من الجلد وقوة الخلق والحزم . فإعادة التكيف ليس بالأمر السهل أبداً ، وهذا النوع منه مِنْ أشق ما قد يكون على شخصين أن يواجهاه .

٧ - **الأطفال** : الأطفال فى الظروف الطبيعية من العوامل التى تقوى الرابطة التى تربط بين الزوج والزوجة . فهم يجمعون ولا يفرقون . ولكن المرأة فى بعض الأحيان تنسى أنها زوجة ، كما أنها أم ، وأن واجبها الأول إنما هو نحو زوجها . فتنصرف إلى الفناء فى رعاية أطفالها على نحو تهمل معه زوجها .

فإذا حدث ذلك نتجت عنه بعض المشاكل الخطيرة . والمشكلة المباشرة أن الشريك الذى وقع عليه الإهمال يصبح غيوراً من شدة اهتمام الآخر بالأطفال . ومن الحتم أن يظهر الأطفال حبًّا أكثر نحو الوالد الذى يدللهم ، وفى أغلب الأحيان يقع هذا الخطأ على عاتق الزوجة ، فيشعر الزوج إذ ذاك بأنه مهمل ومنبوذ ، ويجد أن كل شىء يضحى به من أجل الأطفال وهو من ضمن هذه الأشياء المضحى بها ، فلا ينال أى قدر من اهتمام زوجته ، كما أنها فى الأرجح ستحاول تجنب اللقاء الجنسى معه ، وإذا أصر عليه فسترضخ لذلك متذمرة ، وسيكون اتجاهها هو : «إنى أغدق كل حبى وعنايتى على **أولادك** ، فماذا ترغب أكثر من ذلك ؟» وقد يبدو هذا جميلاً ، وأى أب ينبغى يقيناً أن يقدره . ولكن كل أب هو فى الوقت نفسه رجل أيضاً

ويتوقع – وله كل الحق فى ذلك – أن أم أطفاله ستظل زوجة له ، بالواقع وبالفعل كما هى بالاسم !

وهناك خطر كبير فى إسرافك فى الاهتمام بأطفالك : ذلك أنهم فى السنوات العشرين الأولى من حياتهم : أى فى أثناء مرحلة نموهم – سيمدون الزوجين بمصدر اهتمام ممتاز يقتسمانه ، ولكن لسوء الطالع لابد أن يأتى اليوم الذى يصبح فيه الأطفال الصغار راشدين ، يذهبون إلى المدرسة ويلتحقون بالعمل ويتزوجون ويتركون المنزل ، فتأخذ روابطهم بوالديهم فى الضعف تدريجا ، ثم يصبحون بعد حين آباء أنفسهم ! فإذا كان الزوج أو الزوجة أو كلاهما **قد أباح لنفسه التعلق الشديد بأبنائه ، فسيستيقظان ذات صباح ليجدا فراغاً كبيراً فى حياتهما** الخاصة ، إذ إنه بالأمس كان معظم وقتهما وكل أفكارهما مرتبطا بمشاكل أبنائهما ومتاعبهم وأحلامهم وخططهم وأمراضهم ونجاحهم وفشلهم ، أما اليوم فقد رحل الأطفال !

وحين يحدث هذا فإنه عادة يكون فى فترة حرجة من حياة الزوجين ؛ إذ يكونان قد وصلا إلى منتصف العمر ، وتكون الزوجة أمًّا فى مرحلة انقطاع الطمث أو تجاوزتها توًّا . ثم فجأة إذْ **بالحياة التى كانت إلى حين قريب مملوءة غنية تتحول إلى فراغ لا معنى له . ويضاف إلى ذلك أن الزوج والزوجة قد يكتشفان أنهما فقدا الرباط الوحيد الذى كان يربطهما معاً ، وأنهما الآن قد أصبحا فى الواقع غريبين بعضهما عن بعض . وقد حلَّلت مرجريت ميد هذه المشكلة تحليلاً فطناً فقالت :**

« فى الظاهر يبدو أن المشكلة التى تواجه الزوجين فى متوسط العمر هى أن المهمة الرئيسة للأم تكون قد انتهت على حين لا تزال هى قوية وسليمة ، ولابد لها الآن من أن تجد مخرجاً آخر لطاقاتها مع احتفاظها بحياتها متوافقة مع عادات وحاجات زوج عاشت معه فى صلة وثيقة فى بيت صغير مكتف بذاته ، فى حين لا تزال المهام الرئيسية لحياة زوجها تمضى بكامل قوتها .

وتظهر بعض الحلول لهذه الأزمة حين يكبر الأبناء ويغادرون المنزل ، منها : أن يحاول بعض الأزواج إنجاب طفل أخير ، يطلق عليه فى بعض الأحيان تعبير « آخر العنقود » .

ولهذا فمن أهم الأمور أن ينظر الزوجان أمامهما ويستعدا لليوم الذى ينمو فيه أطفالهما ويغادرون المنزل ، وكأى شىء آخر فى الزواج يجب أن يتوقعا ذلك ويتهيآ له . فإن لم يفعلا فسيجد الزوجان أنفسهما فجأة فى حالة إفلاس روحى وعاطفى . ويمكن أن يتجنب الزوجان

هذا الموقف إذا كانا بعيدى النظر وتوخيا الفطنة. ويقع الجانب الأكبر من العبء فى هذا الشأن على الزوجة ، إذ إنها المسئولة المباشرة عن تنشئة الأطفال ، فيجب إذن أن تحرص على ألا تفنى نفسها فى أطفالها مستبعدة فى سبيل ذلك أى شىء آخر عن حياتها . كما يجب أن تعمل ترتيب بعض السهرات والرحلات فى عطلة نهاية الأسبوع لتخلو هى وزوجها بعيداً عن الأطفال إما بمفردهما أو مع بعض أصدقائهما . ومن الحكمة أن يحرصا بين الحين والآخر وعلى مدى السنين على ترك الأطفال والذهاب لقضاء « شهور العسل » معاً لإنعاش زواجهما وبث الحيوية فيه من جديد .

وينبغى أن يكون الوالدان على وعى بهذا التهديد المستمر لسعادتهما واطمئنانهما ، وهذا لا يعنى إهمال أطفالهما ، ولكنه يعنى ببساطة أن يتوخيا سلامة التقدير والاتزان والاعتدال والحس السليم ، ثم بصفة خاصة الإحساس بالنسبة[1] . كما ينبغى على الزوجين ألا ينسيا أن هناءهما الشخصى أمر ضرورى ، وأنهما إن لم يكونا سعيدين معاً فلن يكون أطفالهما سعداء .

وبصفة عامة يغلب أن يكون لمثل هذا الموقف مصدر نفسى عميق . وهو مع أغلب النساء ناتج من خيبة أمل لا شعورية فى أزواجهن . فإذا حدث ذلك حاولت المرأة تعويض ما تشعر به من نقص فى علاقتها بزوجها بتكريس نفسها لأطفالها ، ولكن هذا الموقف يمكن عادة أن يقوم بحديث صريح نابع من القلب مع طبيب الأسرة أو مستشار الزواج . أما فى الحالات الشديدة فلا بد من طلب العون الطبى النفسى . وطلب هذا العون فى مثل هذه الحالات لا يصبح مسالة اختيار بل مسألة حتم ، لأن المشكلة حتماً نابعة من صراع انفعالى عميق .

٨ – **العمل والاهتمامات المهنية** : كما أن الأطفال يمكن أن يكونوا الحب الوحيد للمرأة – فكذلك أيضاً يجوز أن يشغل عمل الرجل فى بعض الأحيان كل عقله وقلبه وروحه وكثيراً ما يكون التعبير الخاص « بزواج » الرجل من عمله صحيحاً تماماً . فإذا حدث ذلك فسوف تواجه الزوجة مشكلة خطيرة جدًّا ، فكلما انغمس الزوج فى عمله قل ما بقى لديه من وقت وطاقة لها . ويمكن أن يكون هذا الوضع فى أكثر من ناحية – أشد خطراً على سلامة الزواج من عدم الوفاء ، فإن المرأة الأخرى يمكن أن تكافح إذا كانت عشيقة الرجل هى عمله فقد وقعت

* الإحساس بالنسبة تعبير يقصد به موازنة الأمور بعضها ببعض وتقرير قيمتها النسبية ، وهو من ألزم الصفات للحكم السليم والتصرف المتزن (المشرف) .

زوجته فى مازق لا مخرج لها منه ؛ لأنها إذا اعترضت على ذلك صراحة – فالأرجح أن يقول لها : « هذا هو عملى ، وبه أنا أعولك ! وهذه هى حياتى ، أتريدين أخذها منى ؟ » . أما إذا لم تعترض وقبلت الموقف واستسلمت له فليس أمامها إلا الهزيمة الدائمة !

وقد أصبح هذا التهديد للزواج أشد اليوم مما كان منذ سنوات مضت ، فقد أضحى على الرجل لكى يكسب عيشه ويتقدم فى عمله أن يكرس نفسه له أكثر ، وذلك لاشتداد المنافسة فى جميع ألوان العمل وفى المهن المختلفة وفى كل نوع من العمل الفنى أو غير الفنى . ويصدق هذا بصفة خاصة على المهنيين أو أصحاب العمل الخاص أو الذين يتطلعون إلى مناصب قيادية . فلم يعد فى وسع أحد من هؤلاء الآن أن يقفل مكتبه فى المساء وينسى كل شىء عنه حتى اليوم التالى ؛ إذ لابد له من أن يأخذ معه إلى المنزل بعض العمل ، ويقضى الساعات الطوال يدرس أو يكتب التقارير أو يراجع الإحصائيات أو يقرأ الرسائل أو يقوم بمهام مشابهة . ومن الواضح أن يتعارض ذلك وحياته الزوجية .

وكذلك أيضاً فقد دخلت المرأة ميادين العمل والتحقت بمختلف المهن وطوتها الشواغل المتنوعة ، وهذا يخلق لها صعوبات أخرى إذا كانت متزوجة ، فالأزواج لا يحبون الوصول إلى المنزل ليجدوا زوجاتهم متعبات غير مكترثات ، أو أحياناً لكيلا يجدوا زوجاتهم إطلاقاً ؛ لأنه كان عليهم التأخر فى العمل .

ثم أيضاً ، وهذا يشكل خطراً بصفة خاصة إذا كانت الزوجة عاملة ، هناك مشكلة الغيرة التى يمكن أن تؤدى دوراً هامًّا بل مميتاً فى هذا الشأن ، فلما لم يكن الزوج أو الزوجة يشغل عملاً معتزلاً فلابد أن يكون على صلة مستمرة بغيره ، فإذا كان الزوج أو الزوجة من ذوى الطبيعة المرتابة فالأرجح أن يؤدى ذلك إلى المتاعب .

وليس هناك علاج سهل لأى مرحلة من مراحل هذه المشكلة ؛ فإنه لمن أشق الأمور ، بل لعله أن يكون من المستحيل – تحويل الرجل عن عمله بعد أن يكون قد استغرق فيه استغراقاً كاملاً . والواقع أن هذا يصبح بمثابة المرض غير القابل للشفاء ، ولو لم يصح المثل القائل بأن « درهم وقاية خير من قنطار علاج » لكان صحيحاً هنا . وفى كثير من الأحيان يتزوج الرجل عمله بسبب زوجة لا تنقطع مطالبها فيندفع إلى العمل المضنى سعياً وراء مزيد من الكسب لكى يكفى مطالبها ومطالب الأطفال . ومن ثم ينبغى على المرأة أن تفكر بدقة قبل التقدم بأى طلب

من زوجها ولا سيا فى السنوات الأولى من الحياة الزوجية .

أما مشكلة الغيرة فليست أسهل حلاً : فإذا لم يكن الزوج أو الزوجة يغار من زملاء العمل فيجدر أن تكون الغيرة من الأصدقاء فى المجتمع أو من المعارف أو حتى من الغرباء كلية ، إن جذور الغيرة منبثقة من نقص فى أساس الاستقرار الانفعالى للمرء وفى ثقته بنفسه ، فإذا كان الرجل على ثقة من قدرته على الاحتفاظ بحب المرأة فلن يشعر فى الأرجح بالغيرة إذا ابتسمت لرجل أوكانت على صلة وثيقة بزميل فى العمل ، ولكن على المرأة أن تجعل زوجها يشعر بالثقة من حبها إياه حتى لا يشعر بالغيرة بتاتاً .

٩ – **الأقارب والغرباء** : إن الاعتماد الزائد انفعاليًّا أو اقتصاديًّا على أسرة أحد الزوجين من أكثر الأسباب الشائعة لفشل الحياة الزوجية . فكثيراً ما يعتمد الزوج أو الزوجة على الأم أو الأب أو بعض الأقارب للإرشاد والمساندة ، وليس أسوأ من ذلك من حيث تأثيره النفسى ؛ لأنه من الوجهة العملية يكون بمثابة القول لشريك الزواج «أنا لا أثق فيك ثقة كاملة ؛ ولهذا فأنا اتجه إلى إنسان آخر طلباً للمساعدة» . وبطبيعة الحال لن يشعر شريك الزواج بالزهو أو السرور من ذلك .

ويقيناً لا يقتضى الأمر فى أحيان كثيرة الالتجاء إلى أسرتك للمشورة ، وإن كانت أغلب العائلات لسوء الطالع تواقة إلى الاندفاع فى هذه المناسبات بسيل من الاقتراحات والأفكار والتعقيبات النقدية مما يؤدى عادة إلى الشقاق والمناقشة والعراك المرير والغيرة ، وخاصة إذا كان كل ما يقال يلقى أذناً مصغية ويؤخذ مأخذ الجد . إن الأقارب الذين يستخدمون نفوذهم ليتدخلوا ويحطموا الزواج إنما هم فى الواقع غرباء !

وهناك مصدر آخر لسوء العلاقة بين الزوج والزوجة ينتج من مقارنة أحد الطرفين مستوى حياته بمستوى أسرة أو أقارب الطرف الآخر . وإنه لخطأ خطير حقًّا أن يقارن الرجل – ضد زوجته بطبيعة الحال – طريقة إدارتها المنزل ومستوى طهيها بأمه ، أو أن تقول الزوجة لزوجها : أنه لا يعولها على نحو ما كان أبوها يعول أسرته ! فإنه من الخير أن يذكر كل منهما أن الوالدين كانت لديهم خبرة **سنوات** كوّنا فى خلالها أنفسهما ونموَا وسارا حثيثاً نحو الكمال فى فن الحياة الرفيع .

ولهذه المقارنات خطورة مزدوجة لا من حيث هى فحسب ، ولكن لما تمثله أيضاً : ذلك

أنها غالباً ما تكون مجرد التعبير الخارجي عن تعلق الزوجة بأبيها أو الزوج بأمه ، فحين ينقد الفرد طريقة طهو زوجته فإنه فى الواقع كمن يقول لها : إنه لا يزال مرتبطاً انفعاليًّا وروحيًّا بأمه ! أو حين تقول الزوجة لزوجها : إنه ليس فى مستوى أبيها — فإنها فى الواقع كمن تقول له : إنها لا تزال تفضل أبيها عليه !

وعلى الرغم من أنه لا ينبغى للمرء أن ينسى أسرته كلية عند الزواج — فإنه ينبغى على الزوج والزوجة أن يأخذ كل منهما المكان الأول فى تفكير الآخر واهتماماته ، كما ينبغى فى جميع الأحيان وكل الحالات وتحت كل الظروف أن يكون الزوج (أو الزوجة) هو الاهتمام الأول لشريكه وأن تجىء أسرته فى المقام التالى .

وليس معنى هذا أنه ينبغى تجاهل أسرتك وأسرة زوجك ، بل على العكس ينبغى ألا تنسى أبداً أنك إذا تزوجت فرداً واحداً فإنك قد تزوجت فى الوقت نفسه أسرته . وقد لا يستطيع أحدٌ أن يقسرك على حبهم ، ولكن ينبغى على الأقل أن يلقوا وتلقى طرائقهم فى الحياة منك الاحترام مهما يكن من اختلافهم عنك ، بل حتى مهما يكن من اشمئزازك منهم !

ولكن مهما يكن أيضا من حسن علاقتك بهم فلا ينبغى تحت أى ظروف أن تعيش معهم ، فإنه حتى إذا استدعى الأمر أن تعيشى وزوجك فى غرفة مؤثثة أو كوخ — فإن ذلك خير بكثير من الحياة فى قصر مع أقارب الزوج (أو الزوجة) ، إذ ليس هناك منزل يتسع لامرأتين ، كل منهما مصرة على أن تكون سيدة بيتها . فلا مناص فى هذه الحالة إذن من إشاعة المرارة ونشوب الصراع وفى نهاية الأمر يتعرض الزواج نفسه أيضا للخطر .

وفى الحقيقة ينبغى أن يبقى جميع أقارب الزوج بعيدين إلى حد ما ؛ لتحاولى أن تريهم ولتتبادلوا الزيارات ولكن لا تشجعيهم على الحضور فى أى وقت يشاءون ، ولا تدعيهم يستعملون منزلك كمكان لقاء ، فإن الأقارب يمكن أن يكونوا كنبات العنب يزحف ثم يتشبث ، واحتضانهم آخر الأمر يمكن أن يكون خانقاً ؛ فمن الحكمة إذن ألا تجعليهم يجدون جذورهم فى أرضك وابقيهم دائماً على بعد مسافة آمنة منك . وقد يبدو هذا القول جافًّا ، ولكنه واقعى ومستند إلى تجارب وثيقة .

وبالإضافة إلى ذلك فإن عدم رؤية الأقارب كثيراً سيدعم العلاقة بهم أكثر مما يسىء

إليها ؛ إذ إنه كلما طالت المدة بين الزيارات أصبحت كل زيارة وكأنها مناسبة خاصة بدلاً من أن تكون مجرد زيارة أخرى .

وأهم من ذلك كله ينبغي ألا « يهرع أى من الزوجين إلى الأم » كلما اختلف هو والطرف الآخر؛ إذ ينبغي أن يكون الإنسان الراشد قادراً على أن تكون له القدرة على حل مشكلاته بنفسه .

ومن الحكمة أيضاً « عقد اجتماعات » منتظمة لأفراد الأسرة تناقش فى أثنائها المشكلات المشتركة وتوضع الحلول لها ، وبهذا يمكن تجنب التداخل والاحتكاك الخارجي . وحين يكبر الأطفال فمن الأفضل أن يشتركوا فى هذه الاجتماعات ، وبهذه الطريقة يتيح الآباء لأبنائهم الشعور بأنهم يكونون جزءاً من فريق ديمقراطى . وهذا بالإضافة إلى أن الأبناء قد يكون فى وسعهم المساهمة ببعض الأفكار ذات القيمة[1] .

ولكن مهما تكن الطريقة التى تختارها لحل مشاكلك ، **فلا تأخذيها** معك إلى الفراش . وهناك مثالاً لذلك :

فى ذات يوم شكى لى رجل أن زوجته لا تستجيب له من الناحية الزوجية ، ولم يقتض منى الأمر وقتاً طويلاً لأعرف السبب فى ذلك فتبين لى أنه يتخذ من غرفة النوم مكانه المفضل لإثارة كوامن استيائه من أسرة زوجته . وحتى لو كان معظم ما رواه فى هذا الشأن صحيحاً فقد كانت النتيجة أنه أمات فى نفسها أى رغبة فى ممارسة الحب معه .

وعند تناول عقدة أوديب والقيد الفضى* فلابد من توخى غاية الحذر والدقة . وينبغى إذا

---

(١) قد يبدو هذا الإجراء مخالفاً أو مجافياً لمفهوم الأسرة فى وضعنا الحضارى الذى يعتمد أساساً على الأب بوصفه صاحب السلطة المطلقة فيها ، ولكنه من ناحية أخرى يستند إلى أسس نفسية وتربوية سليمة ، من حيث إنه يتيح للأبناء التعرف على المشاكل كما هى فى الواقع ، بالإضافة إلى ما يتيح لهم من فرص المران على مواجهتها وتدبير الحلول لها .

وأيما كان الأمر فإننا لا نصر على الدعوة إلى تطبيق هذا الإجراء عندنا ، برغم أنه فى جوهره لا يتعارض هو وما ينبغى أن يكون للأب فى الأسرة من مكانة .

ومن ناحية أخرى فإن مثل هذا الإجراء لا يجدى إذا كانت العلاقات داخل الأسرة – كما هى فى كثير من الأحيان – قائمة أساساً على الرهبة ، ولكن إذا كانت العلاقات قائمة أصلاً على المودة والتفاهم والاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة جميعاً – كما ينبغى أن تكون – فلن يتعذر على الوالدين الاقتناع بسداد هذا الإجراء ولن تشق عليهم تجربته ، وفى يقيننا أنهما لن يندما على ذلك (المشرف) .

* عقدة أوديب هى الاصطلاح الذى يطلق على تعلق الطفل الذكر بأمه ، أما القيد الفضى فإنه كناية عن تعلق الطفلة بأبيها ، وهو مرادف لما يطلق عليه أحياناً باسم «عقدة ألكترا» (المشرف) .

أمكن إبعاد الزوجين عن التأثير غير السليم للأبوين حتى لو اقتضى ذلك انتقالهما إلى جهة بعيدة . وما ينبغى أن تتردد الزوجة فى ذلك ولا أن تكون لديها أية ريبة فيه . فالحماة ذات النزعة التسلطية المسرفة يمكن أن تكون ألد أعداء الزوجة ، فإذا لم يتيسر الانتقال إلى بلد آخر ففى وسع المرأة الحكيمة أن تباعد بفطنة بين الأم وابنها دون أن تهاجم حماتها علناً أو مباشرة أبداً . وينبغى على الزوجة أن تدرك أن زوجها يحتاج لا شعورياً إلى رعاية أمومية ، ومن ثم يجب عليها ألا تكون مجرد زوجة وحبيبة فحسب ولكن تكون أمًّا أيضاً ، إذا شاءت المحافظة على حبه والتغلب على قبضة أمه عليه .

وفيما يلى بعض المقترحات لمعالجة هذا الموقف :

(ا) اعملى مافى وسعك لإسعاد شريكك حتى لا يستطيع الوالد « شراء » حبه أو حبها .

(ب) حاولى جهدك الاحتفاظ دائماً بعلاقة صداقته مع الوالد المعنى .

(حـ) تجنبى المشاحنات والخلافات المكشوفة مع هذا الوالد .

(د) إذا احتاج زوجك إلى أن ترعيه كأم فلا تسخرى منه ، بل عامليه بعطف وتفهم ولباقة ، ثم فوق كل شىء حاولى مساعدته وإلا فإنك سوف تدفعينه مباشرة إلى أمه التى سوف يسرها أن تريحه وتساعده .

(هـ) حاولى فصل الوالدين عن ابنهما جسميًّا وكذلك أيضاً انفعاليًّا وروحيًّا ، بانتقالك إلى بلد آخر إذا لزم الأمر وكان تحقيق ذلك ممكناً .

(و) تجنبى ما أمكن الموقف الذى تقامرين فيه بحب زوجك ضد حماتك ، فإن هذا أشبه بورقة يا نصيب حظ الزوجة فى كسبها ضئيل للغاية .

١٠ – آفاق جديدة : ينبغى أن يكون الهدف من أى زواج سعيد تنمية آفاق جديدة وواسعة . ولكن هذا يجوز أن يكون نعمة مختلطة ، فمادام الزوجان يتقدمان إلى الأمام وينجوان معاً فكل شىء على خير ما يرام ، ولكن الخطر يبدأ يظهر حين يتقدم أحدهما بأكثر مما يتقدم الآخر ، أو أسوأ من ذلك حين يتوقف أحدهما على حين يتقدم الآخر .

والزوجة الحصيفة ستظل يقظة لإشارات الخطر التالية :

(ا) إقلال زوجها من الخروج معها تدريجاً وباطراد .

(ب) شعورها بصعوبة متزايدة فى الحديث معه لنقص الاهتمامات المشتركة بينهما .

(جـ) اطراد النقص فى اهتمامه بمشاكلها وشئونها

(د) ابتعاده عن الأصدقاء القدامى الذين شب معهم ، وتكوينه لصداقات جديدة بعيدة عن زوجته .

(هـ) اقتصاده فى مظاهر التعبير عن عواطفه إزاءها

(و) نزوعه إلى اعتبارها مجرد ربة منزل مبجلة ومربية لأطفاله .

(ز) إقامته حاجزاً بين حياته وحياتها .

(ح) انسجامه بعيداً عن بيته وأسرته وشكواه من إحساسه بأنه « غريب فى منزله » .

(ط) شعوره بالانشغال والقلق وخاصة حين يكون بمفرده معها .

(ى) اطراد سيره نحو سرعة الاستثارة وضيق الخلق .

(ك) توقفه عن الإفضاء إلى زوجته وتجنبه طلب النصح والعون منها .

ولا توجد جميع هذه الأعراض فى كل حالة بالطبع ، ولكن إذا اكتشفت الزوجة وجود اثنين أو ثلاثة منها فقد حان الوقت لأن ترفع عن عقلها الغشاوة وتبدأ فى سؤال نفسها بعض الأسئلة الصريحة .

والواقع أن هذه المشكلة أسهل حلاً من غيرها من المشاكل التى عرضنا لها **بشرط أن يشعر الشريك المتخلف بأن هناك مشكلة موجودة ، وأن يكون على دراية بطبيعتها وعلى استعداد لعمل شىء بخصوصها** .

فإذا كانت على استعداد لمقابلة التحدى بأمانة ففيما يلى بعض الأشياء التى يمكن عملها :

(ا) لا تحاولى الوقوف فى طريق زوجك أو الضغط عليه ، فلا جدوى من ذلك ، بل لعله أن يزيد من الفجوة بينكما .

(ب) تقبلى الحقيقة بأن هناك طرقاً أخرى للحياة غير طريقتك .

(حـ) اعلمى أن الحياة ديناميكية أى متحركة وليست جامدة ، وحتى إذا أصر أحد الناس بطريقة ما أن يتوقف فالعالم من حوله يستمر فى الحركة ومن ثم فإنه فى الواقع يتحرك أيضاً .

(د) وحيث أن أحد الشريكين يتحرك إلى الأمام ويكسب مالاً أكثر ويكون أصدقاء جدداً فمن واجب الشريك الآخر أن يزوده بخلفية ملائمة .

(هـ) ساندى زوجك اجتماعيًّا بتنظيم حفلات العشاء والكوكتيل أو حفلات البريدج والمسرح لأصدقائه الجدد ، ولا سيما أولئك الذين لهم علاقة هامة بعمله[1] .

(و) لا تحاولى فرض الأصدقاء القدامى عليه إذا كانت رغبته فى صداقتهم قد وهنت .

(ز) بما أن المنزل مكان حيوى لا كأداة للحياة الطبيعية وحسب ولكن كوسيلة للنجاح أيضاً – فلتحاولى أن تجعلى منزلك بحيث يعين زوجك على التقدم إلى الأمام دائماً .

(ح) اعملى على توسيع آفاقك وذلك عن طريق الالتحاق بدورات تثقيفية أو دراسات ليلية أو بالمراسلة ، وتوسعى فى قراءتك وفى زيارة المتاحف والمعارض وحضور الحفلات الموسيقية أو المحاضرات والمسرحيات والاستماع بذكاء إلى أصدقاء زوجك الجدد .

(ط) تتبعى عمل زوجك وأشعريه بأنك مهتمة بما يعمل ، ولا تكونى مثل امرأة أعرفها كان زوجها كاتباً ولم تقرأ أى كتاب من الكتب التى ألفها !

(ى) إذا كان زوجك من الشخصيات العامة ويظهر اسمه فى الجرائد كثيراً ، فلتعدى ملفًّا تحفظين فيه كل ما يكتب عنه .

(ك) إذا كوَّن زوجك هوايات جديدة أو اهتمامات ثقافية أخرى فلتسعى جديًّا لمشاركته فيها إذا لم يكن لديه مانع من ذلك .

(ل) إذا كان لزوجك نشاط فى جمعيات خيرية أو سياسية أو دينية فحاولى أن تشاركى فيها أنت أيضاً .

١١ – الإرهاق : قلما يوجد شيء يجوز أن يكون أكثر تحطيماً للحب من التعب أو الإرهاق الجسمى والعقلى والانفعالى ، غير أنه من المهم التمييز بين نوعين من الإجهاد : الحاد والمزمن .

فالإجهاد الحاد ينتج من الإسراف فى بذل الجهد ومن الضغط الجسمى ، فهو ليس بالمشكلة الخطيرة ؛ إذ إن ليلة واحدة من الراحة الكاملة أو إجازة قصيرة كفيلة بأن تشفى معظم حالاته بسرعة .

---

(١) من الواضح أن حفلات الكوكتيل والبريدج ليست من السمات المألوفة أو المقبولة فى وضعنا الحضارى ، وكذا أيضاً قد لا يكون الخلط بين علاقات العمل والعلاقات الاجتماعية أمراً مقبولاً لدى الكثيرين من الأزواج . والمقصود هنا بطبيعة الحال هو مجرد إيراد الأمثلة للمساندة الاجتماعية دون التقيد أو الالتزام بها (المشرف) .

أما الإجهاد المزمن فإنه أكثر خطورة ؛ إذ إن المسبب له يكون عادة نوعاً من الاضطراب الانفعالى . وضحايا هذا المرض (وهو حقيقة مرض) يستحيل عليهم الحصول على القدر الكافى من الراحة ، فهم ينامون عشر ساعات ويستيقظون متعبين ، ويأخذون إجازة لمدة شهر ، ثم يعودون دون الشعور بالانتعاش . إنهم دائماً متبلدون وخاملون ومتوانون .

ولكن قبل أن تقرر المرأة أنها تعانى من إجهاد مزمن وتحتاج إلى مساعدة طبيب نفسى ينبغى عليها استشارة طبيبها جسميًّا ويتيقن عدم وجود علة جسمية لشكواها . فإذا كان السبب نفسيًّا ولكنه ليس من الشدة لدرجة الحاجة إلى طبيب نفسى فيمكنها محاولة إصلاح ذلك باتباع ما يلى :

(ا) أن تحاول فهم طبيعة الصراع المسبب لهذا الإجهاد ، وتعمل على إبعاده .

(ب) فإذا كان السبب فيه لوناً من الخديعة أو الوهم فلتحاول النظر إلى أسفل والإقلال من طموحها ، وقصر ما تطلبه فى نفسها على ما تستطيع القيام به فعلاً وجعل أهدافها أكثر واقعية .

(حـ) أما إذا كان الإحباط هو السبب ، فلترضَ بقبول التوافقات المعقولة ، ولْتَكتَفِ بنصف الرغيف أو حتى ربعه بدلا من لا شىء !

ولكن سواء أكان الإجهاد حادًّا أم مزمناً فينبغى على المرء دائماً أن يكون حذراً فى بذل طاقته . فإن تبديد القوة الجسمية والعقلية والانفعالية يعنى إضعاف حياة الحب لديه . وإن ما يضيع بدداً من السعادة الزوجية بنساء استهلكن أنفسهن فى التسويق أو رجال فى لعب الجولف – ليجاوز ما يضيع منها بسبب الفسق أو الخمر ! ومن الأسباب الشائعة للإجهاد عند المرأة العمل المنزلى ؛ فإن كثيراً من الزوجات لا يتوقفن عن « المسح » والتنظيف وتلميع بيوتهن . وقد يكون هذا الاتجاه ضرورة فعلية بالنسبة للكثير من الزوجات ، ولكنه بالنسبة للكثير منهن أيضاً مسألة اختيار ؛ إذ يمثل اهتمامهن المسرف بالعمل المنزلى محاولة لا شعورية لديهن لتجنب اللقاء الجنسى .

١٢ – الشعور بالقيد : يسمح كثير من الناس لأنفسهم بالانسياق وراء هوليوود والقصص الخيالية الشعبية ، فيقدمون على الزواج باعتقادات وهمية خاطئة عنه ، وبعد أن تجف الزهور المتألقة وتزداد المسئوليات والأعباء الاقتصادية يراودهم الشعور بأنهم قد وقعوا فى فخ ،

ويبدءون يعدون الزواج بأكمله كنوع من الخديعة ، ولكن مثل هذا الاتجاه ليس إلا دليلاً على عدم النضج .

فإذا تدارس الزوجان مزايا وعيوب اتحادهما ، حتى لو استدعى ذلك الكتابة على الورق ، فلسوف يجدان أن المزايا تفوق بوجه عام العيوب .

فإذا فشلت محاولاتهما وظل أحدهما أوكلاهما يشعر بأنه مازال واقعاً فى الفخ ، فليأخذ «إجازة» من الزواج بضعة أسابيع ، وليذهب فى رحلة أو فليذهبا ولكن كلٌ بمفرده ، فلن يلبث الطرفان أن يشعرا بالرغبة فى اللقاء من جديد وسيختفى منهما هذا الشعور بالقيد .

١٣ – الرذائل : الخمور والمخدرات والميسر تؤدى عادة إلى جفاف الحب ومدته ، فالمرأة المتزوجة من رجل سكير مزمن ، أو الرجل المتزوج من امرأة تدمن المخدرات – يعيش كلاهما حياته كما لو كان يصعد جبلاً باستمرار ، ويفقد المعركة تلو المعركة فى محاولة التمسك بحبه للطرف الآخر !

وفى بعض الأحيان قد يتزوج المرء شخصاً يعرف أنه سكير أو مدمن بفكرة علاجه ، وكثير من النساء الحمقاوات يعتقدون أن حبهن يمكن أن يصنع المعجزات ويصلح من شأن هؤلاء التَّعِسين ، ولا حاجة بى للقول بأن الزواج من إنسان معروف عنه الابتلاء بمثل هذا المرض حماقة أكبر !

ولكن فى الغالبية الكبرى من الحالات لا يعرف الشريك البرىء عادة أى شىء عن وجود مثل هذه الحالة أو أن الإدمان قد لا يظهر إلا بعد الزواج . وهذا يمثل مشكلة مأسوية حقيقية لأنه ليس هناك ما يمكن عمله أكثر من إتاحة الرعاية الطبية والطبية النفسية للشخص المصاب .

١٤ – الجنسية المثلية : هذه مشكلة ليست أسهل حلاً من إدمان الخمر والمخدرات . بيد أن اتخاذ اتجاه عطوف متفهم يمكن أن يفعل الكثير لتقليل الضغط والقلق اللذين يصاحبان هذه الحالات . وعلى الزوجة أن تدرك أن هذا نوع من المرض ، وينبغى أن تتقبله على هذا الأساس ، فلا تحاول أن تجعل منه قضية خلقية كبيرة ، ولا تقابل زوجها بالتقطيب أو اللهاث أو السب أو السخرية أو الاحتقار ؛ فإن المرء لا يجسر على تعذيب رجل مصاب بالدرن أو بساق مكسورة أو ازدرائه . وأضمن طريقة يستطيع الشريك الطبيعى لمثل هذا الإنسان

التعس أن يسوقه بها للهلاك إنما هى معاملتهن كمجرم اختار عامداً تحطيم أسرته .

والأمل الوحيد لتحسين مثل هذا الموقف يكون فى :

(ا) عدم تناول هذه الحالة كقضية خلقية ومعالجتها كمجرد مظهر لدافع طبيعى[1] لا غير .

(ب) منح الشريك المصاب التفهم والعطف والتقدير والحب حتى تظلى مرغوبة وجذابة بالنسبة له .

(حـ) تزويده بالعناية الطبية والطبية النفسية اللازمة .

(د) معالجته كما تودين أن تعالج زوجة ابنك زوجها لو أنه كان مصاباً بمثل هذه الحالة .

فالنجاح فى الزواج كالنجاح فى العمل أو أى شىء – لا يأتى من مجرد طلبه ، بل لابد فى سبيل تحقيقه من السعى إليه واكتسابه ، وليس هناك وصفة سهلة للزواج السعيد الدائم ، وليست هناك طرق مختصرة أو عصىّ سحرية لذلك ؛ كما أنه ليست هناك معادلات سهلة سريعة له ، فإذا بدا هذا الكلام بعيداً عن الرومانسية والإغراء فلتحاولى أن تفيدى منه بأكثر ما تستطيعين . ذلك أن السبيل الوحيد لبقاء أية علاقة بين اثنين من الناس حية هو إقامتها على أساس صلب من الواقعية والأمانة . وهذا صحيح فى الزواج بصفة خاصة . فإذا شئت أن يدوم زواجك فينبغى أن تحافظى على بقاء الحب فيه ، لا مجرد الجاذبية الجنسية والرغبة الجسدية بل الحب الأصيل العميق . وهذا يحتاج إلى الذكاء واللباقة والصبر وروح الفكاهة ، ثم فوق هذا كله إلى العمل الشاق والجهد المستمر .

---

(١) كلمة «طبيعى» هنا لا تعنى أنه دافع صحى أو سوى (المشرف)

الفصل الحادى عشر

ماذا عن المرأة الأخرى ؟

عند دراسة العوامل المختلفة التى تضعف من الحب وتقضى عليه حذفت العامل الأساس – المرأة الأخرى – وقد تعمدت ذلك ؛ لأنه يصل إلى قدر كبير من الأهمية فى كثير من الزيجات بحيث ينبغى تناوله على حدة .

ومشكلة المرأة الأخرى تصبح مشكلة حرجة بصفة أخص فى مرحلة انقطاع الطمث ، إذ إنها هى المرحلة التى تخشى المرأة فيها أن يكون جمالها قد بدأ يذبل ، وأن زوجها سيتحول عنها إلى امرأة أكثر شبابا وجاذبية . ولعل هذا أن يكون أشد خطرٍ يواجه المرأة المتزوجة حين تدخل فى فترة تغيير الحياة . ثم يزيد ما ينطوى عليه من اضطراب أنه غالباً ما يكون قائماً على غير أساس إطلاقاً وأنه لا يزيد عن كونه خوفاً وهميًّا .

والواقع أن المرأة الأخرى فى كثير من الحالات لا وجود لها إلا فى ذهن المرأة المتشككة . وفى أغلب الأحيان لا يكون الزوج قد فكر أو بحث عن أية امرأة أخرى فضلاً عن أن يكون قد أقام علاقة معها . والمرأة التى تسمح لخيالها أن يرسم لها منافسة فى الحلم ستجد أنها سوف تخلق منافسة حقيقية فعلاً . وهذه عملية منطقية بقدر ما هى قاسية وهدامة .

فالخطوة الأولى هى بطبيعة الحال بداية مرحلة انقطاع الطمث وما يصحبها من خوف وقلق بصدد المستقبل : هل ستفقد جمالها وحلاوتها ؟ أفلا تتمكن من أداء وظائفها الجنسية بعد التغيير ؟ هل ستعانى من وهن جسمانى ؟ هل ستصبح امرأة مسنة ذابلة ؟ هل ستفقد حب زوجها ؟ ليس هناك حدود للمخاوف التى تهاجم ذهن المرأة فى هذه الفترة **إذا سمحت لها بمهاجمتها** .

والخطوة الثانية تنتج من هذه الأفكار السوداء والمخاوف ، فستصبح أكثر استثارة عن ذى

قبل ، وتضحى الحياة معها أكثر مشقة ، وتصبح أسرع انفعالاً وتتحول إلى امرأة متعبة حقًّا وغير مريحة وشرسة .

وهذا يقيناً مثل لحالة شديدة ، ولكنه ينطبق بدرجات متفاوتة على كل امرأة تترك نفسها للمخاوف الوهمية لمرحلة انقطاع الطمث . فالخوف يتغذى على الخوف ، وكلما زاد ما تطلقه المرأة من وحوش الأحلام فى ذهنها زاد ما تلقاه منها فى الواقع .

ثم تلى الخطوة الثالثة حين يصبح الزوج سريع الإثارة وحيداً وقد طواه « القرف » ، ومن الجائز أنه حاول أن يتفهم حالتها ويتعاطف هو وزوجته ، ومن الجائز أيضاً أنه بذل مافى وسعه لإرضاء زوجته وتهدئتها والاستسلام لنزواتها غير المعقولة . ثم من الجائز أنه حاول تجاهل : غيرتها وشكوكها التى لا أساس لها . ولكن النتيجة النهائية لسوء الطالع لا تكاد تخالف ما لو أنه لم يكن قد عمل أى شىء لمساعدتها . وفى نهاية الأمر سيصل هو إلى نقطة الانهيار ، فإن الرجل مهما يكن حظه من التقدير أو الشفقة إنسان قبل كل شىء ، وليس قديساً . وأعصاب المرء ومزاجه لها حدود لا يمكن تجاوزها إذا أسىء استعمالها . ومن ثم فإن الوقت سيأتى حين يشعر أنه أخذ ما يكفيه وأنه لا يستطيع التحمل أكثر مما احتمل ، وعندئذ سوف يقرر أن يجعل فعله مطابقاً لاسمه .

والخطوة الرابعة والأخيرة هى التى اعتاد الناس مشاهدتها فى التمثيليات وأفلام السينما والروايات والقصص القصيرة ، وهى تتلخص فى موقف الزوجة والزوج الذى أسىء فهمه والمرأة الأخرى : فالمجتمع عادة يدين الزوج حين يحدث هذا ، فيصوره فى صورة العابث المستهتر الوغد ، وغالباً ما يكون هذا الحكم القاسى مجافياً للإنصاف ؛ لأن الزوجة كثيراً ما تكون هى الملومة على عدم وفاء زوجها لها ؛ فهى التى دفعته إلى أخرى ليبحث عندها عن الحنان والتقدير والتفهم والعطف الإنسانى التى لم يجدها لديها .

وينبغى على الزوجة المقبلة على منتصف العمر أن تدرك أن هذا الخطر الجسيم لا يوجد إلا فى ذهنها وحسب . بيد أن هذا لا ينفى أن كثيراً من الأزواج يفعلون بأنفسهم ولا يحتاجون فى ذلك إلى أى حث من زوجاتهم . ولكن الواقع أنه إذا كان لدى رجل الاستعداد للعبث والرغبة فيه فلن ينتظر حتى يبلغ سن الخمسين أو الخامسة والخمسين ليفعل ذلك ؛ لأنه سيبدأ العبث بمجرد أن تزول حدة الزواج . ولن تحتاج الزوجة إلى الانتظار لمرحلة انقطاع الطمث

لكى تكتشف هذه الحقيقة عن زوجها . . ومن ثم يمكننا إذن أن نستبعد العابثين ونماذج دون جوان من المناقشة الحالية ؛ إذ إن هؤلاء لا يحتاجون إلى زوجة متعبة أو عصبية لتدفعهم لهذا الطريق المنحدر . أما الموقف الذى نبحثه هنا فإنه مختلف عن ذلك تماماً ، لأن الزوج المتوسط العمر فى العادة لا يميل كثيراً وليس لديه الطاقة الكافية لإقامة علاقات جديدة . ولو بدأت الزوجة بهذا الفرض أمامها فسوف تقتصد على نفسها الكثير من الحزن والألم . أما إذا اختارت الفرض المضاد – أى فرض وجود امرأة أخرى – فستجد أنها خلقت لنفسها وحش فرانكشتين .

وفى معظم الحالات : إما ألا يكون للمرأة الأخرى وجود إطلاقاً أو إذا وجدت فعلاً فوجودها ناتج عن خيال الزوجة وسوء طبعها وغيرتها ، ولكن برغم ذلك فإن المرأة الأخرى كثيراً ما توجد فى الواقع كما فى الخيال ، دون أن يكون وجودها دائماً نتيجة خطأ الزوجة .

فإذا حدث هذا الموقف فإنه يقتضى كل ما عند الزوجة من شجاعة ودهاء وحذق إذا شاءت أن تواجه هذا التحدى بنجاح . وما من شك فى أنها طعنة كبيرة لكبريائها ، ومن المحتمل أن تطغى عواطفها على سلامة تقديرها فلا تتمكن من التقليد الواضح حتى تكافح ما يتهددها بذكاء بدلاً من محاربته بالعاطفة .

ومن ثم ينبغى أن تتخلص فوراً من جميع مشاعر الكبرياء ، الجريمة والكرامة والحنق ، حتى لو سلمنا بأنها محقة من الوجهة المعنوية وأن زوجها متزن فإن الموقف فى حقيقته ليس مجرد معضلة هندسية أو قضية ينظرها القانون ، ولكنه موقف يطوى معه انفعالات ورغبات إنسانية عميقة وقوية . وليس هناك كسب لأحد من إثبات أى الطرفين على صواب وأيهما المخطئ إذا وجد من يجوز أن يكون صوابه أو خطؤه مائة فى المائة فى مثل هذه الحالات ؟ ومن هنا فإن الهدف الوحيد للزوجة الحكيمة ينبغى أن يكون إرجاع زوجها إليها مرة أخرى أما إذا كانت أكثر اهتماماً بتجنب هوان الموقف وتهدئة كرامتها الجريح فمن الخير لها أن تتجنب المعركة كلية ، وتسلم زوجها إلى المرأة الأخرى !

فلنسلم إذن بأن الزوجة أكثر اهتماماً بالتمسك بزوجها منها بالثأر لنفسها فما الذى يمكنها عمله ؟

أولاً : ينبغى عليها معالجة الموقف بتفهم وتحمل وأناة ، والنظر إليه كنوع من المرض مثل

الاضطراب العقلى أو العاطفى ، كما ينبغى ألا تنظر إليه كمحاولة متعمدة من جانب زوجها لإيذائها وتحطيمها . فالحب شىء لا يمكن فرضه ، بل ينبغى اكتسابه والعمل من أجله بتفرغ . فإذا حدث أن انجذب رجل متزوج إلى امرأة أخرى فذلك لأنه :

(ا) أصبح لا يشعر بجاذبية نحو زوجته الحالية .

(ب) يجد المرأة الأخرى أكثر جاذبية منها .

ولا يوجد رجل يقول لنفسه «حسناً ، سوف أجعل زوجتى بائسة بتكوين علاقة بامرأة أخرى» . ولذلك ينبغى على الزوجة أن تنظر إلى الموقف بعطف ، وتبقى إلى جانب زوجها محتفظة بوفائها له كما لو كان قد أصيب بمرض الشلل أو وقع فى أى نوع آخر من المتاعب . وينبغى أن تجعله يرى أنها مازالت تؤمن بأنه يستحق أن تكافح من أجله ، وأنها مازالت ترغب فى حبه ، وأن كبرياءها لا يمنعها عن العمل على استعادة هذا الحب .

ثانياً : ينبغى على الزوجة التى لديها منزل وأسرة أن تضع عند اعتبارها دائماً أن السفينة أهم بكثير من أى من ملاحيها : فعليها أن تعمل مافى وسعها لإنقاذ أطفالها وزواجها ، ولكنها إذا سمحت أن تصور أعمالها واستجاباتها عن الكبرياء بدلاً عن الحب فإنها تثبت بذلك زوجها على سلوكه ، والنتيجة الحتمية لذلك هى الانفعال والطلاق . وهذا من ثم سينالها وينال أطفالها بقدر كبير من الأذى دون زوجها أو المرأة الأخرى .

ثالثاً : وإذا كانت ترغب مخلصة فى إنقاذ السفينة من الغرق فينبغى ألا تحرض الأطفال ضد أبيهم ، بل ينبغى ألا تجعلهم يعرفون شيئاً عن انحرافه ، فإذا تبينوا ذلك بأنفسهم فعليها ألا تؤثر عليهم ، وسوف يكون هذا شاقًّا عليها ، لأن جميع عواطفها ستدفعها إلى الاتجاه العكسى . وينبغى أن تراعى عدم تسميم عقولهم . وإذا فشلت فى ذلك فلن تكون النتيجة إلا زيادة استياء زوجها وغضبه وإبعاد أطفاله عنه أكثر ، وبذا تقوى من قبضة المرأة الأخرى عليه .

رابعاً : ينبغى أن تكون واقعية وتدرك أن المرأة الأخرى لا تمثل لزوجها أكثر من وسيلة لإشباع جوع بدنى محض ، فى حين أن الزوجة تستمر تمثل أقوى مركز اجتماعى وروحى فى حياته . وهذا يصدق بصفة خاصة إذا كان الشبع الجسمى قد أوهن حبه لزوجته . وفى هذا المعنى قال «جيون» :

« تشكو كثير من النساء أن أزواجهن يهجرونهن بدون سبب ، ولكن الحقيقة الشائعة والمأساوية أن الزوج قد أصبح غير قادر جنسيًّا لشعوره بالشبع إزاء زوجته . وفى شعوره باليأس بسبب عجزه عن أداء واجباته الزوجية فإنه يندفع وراء خليلة عابرة يستعيد معها رجولته » .

ولكن هذا الموقف لا يستدعى بالضرورة أن يكون « مأساويًّا » إذا كانت الزوجة على درجة من الحكمة تجعلها تتفهم الموقف وتتناوله بحذق عطوف . وحيثما كان لدى الزوجة من الحكمة ما يتيح لها معالجة الموقف بدون انفعال – فإنها سوف تربح : ذلك أن الرجل العادى يرغب غريزيًّا فى المحافظة على بيته وأسرته ، كما يرغب أيضاً فى المحافظة على احترام أطفاله ورأيهم الحسن فيه ، وكذلك أيضاً جيرانُه وأصدقاؤه وأسرته ومعارفه . والرجل الأمريكى بمؤثرات حياته المبكرة وبحكم البيئة ليس عابثاً أو « ذئباً » . إنه على العكس من ذلك يحترم ويتمسك بقدسية المنزل والمرأة والحياة العائلية . فجميع غرائزه وخبراته تدفعه إلى الرجوع إلى بيته فى النهاية على الرغم من محاولته تذوق بعض الفاكهة المحرمة من الخارج !

ولا شك أن هذا العامل فى مصلحة الزوجة . فإذا كانت مقودة بعقلها وليس بعاطفتها فسوف تستطيع أن تهزم منافستها وتكسب الجولة .

وفى الواقع أن كل نظام للزواج نفسه – ولا سيما فى الولايات المتحدة – يحمى الزوجة . وعلى الرغم من أن عاداتنا فى الزواج من الصعب اتباعها فإنها تعطى المرأة كل الميزات . فقوانيننا وتقاليدنا متفقة على مستوى معين للزواج ، لا يسمح للرجل أو المرأة إلا بزواج **شرعى** واحد فى وقت معين ، وهذا الوضع يلقى من التبجيل عند عدم مراعاته أكثر مما يلقى عند مراعاته ، وخاصة فى حالة الرجل . ومع ذلك فإن أى كسر لعهد الزواج يعد وفقاً للقانون زِنىً ويشكل جريمة موجبة للعقاب : فالزوجة هى كل ما يسمح به للرجل من النساء ، ومن ثم فإنه حين يتزوج فتى وفتاة فإن كلا يمثل للآخر الإنسان الوحيد « المثالى » من جميع بلايين الناس فى هذا العالم . وواضح أن هذا هدف متعذر ويكاد يكون مستحيلاً على نحو ما قالت مارجريت ميد :

« إن صورة الزواج الأمريكى من أوضح الأمثلة على إصرارنا على التعلق بالمستحيل ، فإنه واحد من أشق صور الزواج التى عرفها الجنس البشرى ، وضحاياه قليلون إلى درجة تدعو إلى الدهشة إذا راعينا ما ينطوى عليه من تعقيدات . ولكنه كمثل أعلى من الارتفاع ومشقاته من

الكثرة بحيث يعد – على سبيل اليقين – قطاعاً من الحياة الأمريكية يحتاج إلى مراجعة شديدة للعلاقة بين المثل الأعلى والممارسة الفعلية »[1].

ولكن الزواج الأمريكى يتجه على نحو مؤكد إلى مصلحة الزوجة أكثر مما يتجه إلى مصلحة المرأة الأخرى . فبمجرد موافقة الرجل على رابطة الزواج فإنه يكون قد وافق على أن تحتل زوجته المركز الرئيس فى حياته .

وفى أحيان قليلة قد يكون من المتعذر دفع المرأة الأخرى بعيداً عن الصورة ، وهذا أمر نادر الحدوث لحسن الحظ ، وسببه عادة بقاء الزوجة على جهل بالأمر لمدة طويلة أو دعمها العلاقة غير الشرعية بما اتخذته إزاءها من اتجاه عدائى مرير خال من حسن التصرف .

وحين يحدث ذلك فخير ما يمكن الزوجة عمله أن تتقبله بوقار وتتجاهل وجوده وتأمل تحسن الأمور وينبغى أن تذكر أن الرجال يعجبون دائماً بمن يتقبل الهزيمة قبولاً حسناً ويعطفون عليه والمثل يقول : – من صبر نال – ومن ثم فإن الزوجة التى تصبر كثيراً ما تتغلب على الخليلة لمجرد أنها فاقتها صبراً .

ولكن مهما تكن الطريقة التى تختارها الزوجة لمواجهة الموقف فهناك شىء واحد ينبغى ألا تعمله تحت أى ظرف : ينبغى ألا تستخدم تقصير زوجها إطلاقاً كعذر لها للخداع ؛ لأن هذا الاتجاه يؤدى دائماً إلى كارثة بما يزود الزوج من أسباب إضافية ومبررات لسلوكه المنحرف .

وذات يوم اعتقدت إحدى مريضاتى ولنسمها برنيس روبرتسن أن زوجها على علاقة بامرأة أخرى ، ولم يكن لديها من دليل على اعتقادها هذا سوى غيرتها وشكها و « هوسها الأنثوى » . فقررت أن تنتقم لنفسها بأن تكون غير وفية هى أيضاً مع إعلام زوجها بذلك . وحتى هذا الوقت كان الزوج مخلصاً تماماً على الرغم من شكوكها . فلما اكتشف سلوك زوجته قرر هو الآخر أن يكون له نصيبه من السلوك المنحرف . ولنسم هذه الحالة ، إذا شئنا ، مأساة من الأخطاء ؛ لأن حياتهما معاً انتهت آخر الأمر فى محاكم الطلاق .

---

(١) مارجريت ميد من أبرز العلماء الأمريكيين المعاصرين فى الإنتروبولوجيا الاجتماعية ؛ ولها فى هذا الميدان دراسات رائدة وخاصة فيما يتصل بالعلاقة بين الرجل والمرأة وبأساليب تنشئة الأطفال فى الأوضاع الحضارية المختلفة . وقد رأينا إيراد رأيها هذا على علاته وإن كنا نعرف أنه لا يعطى صورة حقيقية أو دقيقة عن الحياة الزوجية الأمريكية ، وحسبنا فى هذا الشأن أن نذكر أن الولايات المتحدة الأمريكية فى مقدمة دول العالم من حيث ارتفاع نسبة الطلاق فيها وانتشار جناح الأحداث وإدمان المخدرات بين الشباب ... إلخ . وكلها من المظاهر التى لا تخفى دلالاتها على التفكك والتصدع الأسرى (المشرف) .

إن الزواج هو كل عمل المرأة ووظيفتها فى الحياة . وهو يعنى لها أكثر جدًّا مما يعنى للرجل العادى . ولكن قاعدته الأساس – وهى فكرة الإخلاص الدائم لإنسان واحد وإنسان واحد فقط فى خلال ما يتبقى للفرد من حياة – غريبة بالنسبة لطبيعة الرجل الداخلية العميقة ، فهو بغريزته يبغض مسئوليات الزواج ؛ لأنه بغريزته صياد وجائل وروح حرة ، ولكن كلما تقدمت به السن وزاد به التعب قل حماسه للصيد وزاد توقه إلى مكان هادىء يستقر إليه ويرتاح فيه . ومن ثم فلكى نجعل الزواج يبدو مشرقاً ولا سيما للشاب فعلى المرأة أن تنبه لدى الرجل غريزة أساساً أخرى هى رغبته فى الانتماء وإيجاد مكان يشعر بأنه ملك له ، وعليها أن تشعره بقدرتها على مساعدته فى تكوين بيت واستعدادها للفناء إلى أبعد الحدود فى سبيل المحافظة عليه ؛ لأن هذه هى الشروط الفريدة التى يقبل الرجل على أساسها النزول عن حريته وانطلاقه ، وقد يبدو هذا مجافياً للإنصاف ، وهو من الناحية المنطقية المحضة مجاف للإنصاف فعلاً ، ولكن الحياة نفسها غير منطقية ، ومن ثم فإنه ينبغى على المرأة العاقلة أن تكون واقعية ، وأن تدرك أنه كثيراً ما يتحتم عليها أن تعطى الزواج أكثر مما تأخذ منه ، فإن النجاح فى الزواج يعتمد آخر الأمر على قدر ما يعطيه المرء أكثر مما يعتمد على قدر ما يأخذه منه .

وينطبق هذا بصفة خاصة على مشكلة المرأة الأخرى : فإذا كانت الزوجة مهتمة بالعطاء أكثر من الأخذ فسيتجه تفكيرها أكثر إلى كيفية إعادة زوجها إلى عشها لا إلى التفكير فى كيفية عقابه وتحطيم منافستها . وهى ستدرك أيضاً وخاصة حين تقرب سن تغيير الحياة – أن المرأة الأخرى قد تكون وليدة خيالها لا غير . ولكن حتى إذا كان للمرأة الأخرى وجود فى الواقع ففى وسع الزوجة هزيمتها عن طريق محاربتها بذكاء . وفى التحليل الأخير فإن المرأة الأخرى تكتسب من الأهمية قدر ما تضفيه الزوجة عليها .

الفصل الثانى عشر

لا يخدعنك وهم المساهمة فى الزواج بقدر متساو تماماً

قلما توجد فكرة أكثر إيذاء لنجاح الزواج نجاحاً دائماً من الفكرة القائلة بضرورة مساهمة كل من الشريكين فيه بقدر متساو تماماً . وكثير من الزيجات انتهت بالإفلاس لأنه أريد لها أن تقوم على أساس هذه المساواة بدقة تامة .

وهناك أسباب كثيرة تجعل من المتعذر تنفيذ هذه الفكرة : فأولاً : ليس هناك طريقة للقياس أو الوزن الدقيق فى شأن ما يمكن أن يعطيه كل من الطرفين الزواج أو ما يمكن أن يأخذه منه . وحين يقوم الزواج على أساس النصف تماماً فإن كلاً من الشريكين ينزع إلى التركيز على مقدار ما يأخذ أو ما يعطى بدلاً من أن يتجه إلى إظهار حبه وفنائه . وقياساً على هذه المعايير فإن الزواج ينحدر إلى مستوى سوقى يوزن فيه كل لقاء حب ويحسب ثمنه . وباختصار يجد كل من الزوج والزوجة نفسه يساوم ويشاحن شريكه متهماً إياه بأنه أخذ أكثر مما أعطى ، وفى مثل هذا الجو لابد للحب أن ينتهى ولابد للزواج أن يصير إلى حطام !

أما الواقع فإن أحد الشريكين لابد أحياناً أن يعطى الزواج أكثر مما يأخذ أو يأخذ منه أكثر مما يعطى ، وفى أحيان أخرى قد يحدث العكس للشريك الآخر ، وعلى المدى البعيد فإن قدر ما يؤخذ وما يعطى يقرب من التساوى ، ثم يضاف إلى ذلك أنه ليست هناك طريقة حقيقية تقاس بها قيمة وأهمية ما يسهم به كل من الشريكين .

وقد يعين فى فهم معنى هذا الكلام أن تفكر فى الزواج أساساً على أنه عناق روحى وعاطفى وجسمى ، ولكى يتمكن شخصان من العناق فإن عليهما أن يفعلا أكثر من مجرد اللقاء فى منتصف الطريق ، ينبغى عليهما أن يلتصقا معاً وأن يتضاغط جسماهما وتتشابك أذرعهما . وبالاختصار ينبغى أن يكون هناك تشابك وتلاحم ، فإذا اتبعا نظرية المساواة على أساس

النصف تماماً فإنهما فى الأرجح لن يتلامسا ، ولن يكون بينهما تشابك أو تلاحم أو عناق !

والحقيقة أن وهم المساهمة بقدر مساو تماماً هو أحد تفرعات المفهوم الذى يقول بأن الرابح فى الزواج هو الذى يأخذ ، والأساس فى هذا المفهوم هو أن من يأخذ أكثر سيفيد أكثر . وهذا الاتجاه ليس علامة على عدم النضج فحسب ، بل إنه يهزم دائماً الغرض منه أيضاً ؛ فإنه حتى أغبى الأزواج أو الزوجات سيدرك إن آجلاً أو عاجلاً أنه موضع استغلال ، وسيصد الشريك الذى يعمل على استغلاله . وقد لا يحدث هذا أحياناً على المستوى الشعورى ، ولكنه يظل استجابة لا شعورية غريزية . وهذا الاتجاه الأنانى الأعمى يحمل فى طياته البذور الخفية لتحطيم الذات ، وهو الذى يهدم فى نهاية الأمر أى علاقة رومانسية مهما تكن عاصفة :

ذلك أن الشباب المتوقدى العاطفة المندفعين يشعرون أنه ينبغى أن يمتلكوا محبوبهم كلية ، وينبغى أن تكون لهم ولهم وحدهم ، فهى تحيا لإسعاد زوجها وحسب ، لتطهو له الطعام ، وتحوك له الملابس ، وتحوطه برعايتها وتنظر إليه متطلعة وتعبده . .

والفتاة من جانبها تعتقد أن حبيبها قد خلق على الأرض ليخدمها ويُستَعْبَد لها ، ويشقى ليحقق لها كل رغباتها ونزواتها ، ثم يجىء الوقت الذى يكتشف كل منهما فيه أن له عقلاً وإرادة خاصين به وأنه منصرف بصفة أساس لإرضاء مطالب ذاته . وبطبيعة الحال لم يتعلم أى منهما الحقيقة الخالدة التى تربط كل حب ناضج دائم : إنه كلما ازداد عطاء المرء للحياة زاد ما يحصل عليه منها .

وهناك أيضاً أولئك الأفراد الذين يصبح الإعطاء أكثر إرضاء لذواتهم من الأخذ . ومن ثم فإن شركاء هؤلاء الأفراد ينبغى أن يتقنوا فن التقبل الرشيق وهو **فن فعلاً** ، ولأول وهلة قد يبدو هذا سهلاً ولكنه فى الحقيقة ليس كذلك : فهناك الخطر دائماً من أن الذى يعطى قد تغيم عليه الرؤية ، فيسبب له الأخذ شعوراً بالنقص . وكما ذكرنا سابقاً فإن أفضل طريقة لاستمالة شخص إليك أن تدعيه يؤدى لك خدمة . ولكن الوجود فى موقف المستقبل قد يؤذى أحياناً علاقة الحب ، وذلك بطريقتين : الأولى أنه قد يؤذى ويهدم المستقبل ذاته ، والأخرى أنه قد ينزع بالمستقبل إلى النظر إلى المعطى كأمر مسلم به ، ويقلل من قيمة وأهمية الهدية ؛ ولهذا السبب فإن الأخذ اللطيف الرشيق فن حقيقى .

وفى الزواج ينبغى على المرأة (هى المستقبلة عادة) أن تجعل الرجل يشعر بأنه مقصد حاجتها

ورغبتها . والواقع أن هذه أكبر منحة يمكن أى إنسان أن يمنحها لإنسان آخر . ومن ثم ينبغى على المرأة أن تشعره أن المسرحية لا يمكن أن تستمر بدونه لأنه هو بطلها أو نجمها . فإذا وفقت فى ذلك فإنها تكون قد حققت تغييراً عجيباً حاذقاً لأنها إذ تجعل نفسها معتمدة عليه كلية فإنها فى الوقت نفسه تجعله معتمداً عليها كلية أيضاً روحيًّا وعاطفيًّا ، وبذا تنشأ بينهما علاقة يسهم فيها كل منهما بنصيب النصف تقريباً . وهى لو قيست من النواحى المادية – المال والفراء والمجوهرات ووسائل الراحة الجسمية والرفاهية – ما بدت متوازنة ، فقد يغدق الزوج على الزوجة كل شىء فى العالم على حين تبدو الزوجة مجرد متقبلة لما يضعه تحت قدميها . وقد يبدو هذا بالنسبة للغرباء سخاء يدعو إلى الدهشة ، ولكن إذا أظهرت الزوجة تقديرها لعطاء زوجها وأعربت له عن شعورها بحاجتها إليه ورغبتها فيه لعاد التوازن إلى العلاقة بينهما .

ولكن ينبغى على المرأة أن تكون حريصة فلا تعد ما يعطيها الرجل إياه بمثابة تحية منه لجمالها وحسنها أو مكافأة على ولائها . بل ينبغى أن تعده تعبيراً مخلصاً عن حبه لها ، وهى بدورها يجب أن تعبر عن اعترافها بالجميل بهذه الطريقة ، وينبغى أن تذكر أنها إذا شاءت المساهمة فى هذه الشركة فيجب أن تشعره بأنه بطل فى القمة وليس نفاية فى القاعدة . فإذا عجزت الزوجة عن أن تفعل ذلك فسيشعر الرجل بأنه يشترى حسنها لا أكثر .

وهناك جانب آخر فى موضوع العطاء والأخذ هو : فى أى علاقة دائمة بين فردين فإن كلمة « أنا » تصبح « نحن » ، ومع الوقت تشعرين أنك بإعطاء الزوج إنما تعطين فى الواقع نفسك لأنك عضو ، وعضو هام ، فى شركة الحياة الزوجية .

والنقطة الهامة هنا تتلخص فى أن موضوع مقدار ما تعطين أو تأخذين من الزواج لا يمكن أن يقاس بالقروش والملاليم ، ولا يمكن أن يوزن من حيث الملابس والجواهر والخدم أو أى مقياس مادى آخر ؛ ومن ثم ينبغى أن يكون هناك تبادل دائم فى القيم بين الشريكين . وقد يكون بعض هذه القيم ماديًّا كوسائل الحياة المريحة والهدايا وضروب الترف على اختلافها . ولكن بعضها الآخر غير ملموس مثل الإشباع العاطفى والسعادة الروحية ، وهى أمور لا يمكن أن ترى بالعين أو تلمس باليد ، ولكنها برغم ذلك حقيقية وقوية وجميلة بما يجاوز حدود القدرة على التعبير . فإذا كان هذا التبادل قائماً بين الزوج والزوجة فإن الشركة بينهما تقوم على

أساس متين ويمكنها أن تستمر ، أما إذا لم يكن هناك تبادل إطلاقاً أوكان التبادل غير متناسب أوكان العطاء من طرف واحد فسيقضى على الشركة .

وفى التحليل الأخير ينبغى أن نبلور الاتجاه الأساس لكل فرد من الحب فى هذا السؤال . «ماذا يمكننى أن آخذ من هذه العلاقة ؟» وما يمكنه أو يمكنها الحصول عليه منها قد يكون إما ماديًّا أو جسميًّا أو ذهنيًّا أو روحيًّا أو خليطاً من بعض هذه الأمور أو منها جميعاً . ولكن لابد له من أن يحصل على شيء ما من هذه العلاقة وإلا فإنها لا يمكنها الاستمرار .

وإيضاحاً لذلك سأسرد لك قصة اثنين من أصدقائى هما مستر ومسز شارلز إدواردز : كان شارلز صاحب مصنع أدوات معدنية ، وفى أثناء الحرب العالمية الأولى ثم الفورة المالية التى أعقبتها فى العشرينيات كون ثروة كبيرة نسبياً . وكانت زوجته باربارا امرأة طيبة ، ولم تكن قادرة على أن تسهم بأى شيء ذى قيمة فى الزواج .فكانت عاجزة حتى عن إدارة منزلها الكبير وتربية أطفالها ، ولكن ثراء زوجها وفر لها لحسن الحظ الخدم اللازمين لذلك ، بيد أن باربارا أعطت زوجها شيئاً لا يقدر بثمن وفاق كل ما كانت تعانى منه من قصور ، إذ أعطته حبها وفناءها كاملاً ودون سؤال ، وتقبلت كل شيء أعطاها إياه بكل رضاء ، وجعلته يشعر أنها محتاجة إليه وأنه مهم جدًّا بالنسبة لها ، وبدونه لا تستطيع الحياة .

أما شارلى فلم يَعُلها وحسبُ بل كان يعول معظم أسرتها أيضاً ، إذ كانت أختها الصغيرة تقيم معهم ، وكان أقرباؤها الآخرون يلقون مساعدته بطريقة ما ، ولم تقبل باربارا هذا الصنيع على أنه حق لها ، بل قدرته قدره الصحيح كإيماءة رقيقة سخية منه .

ثم حل عام ١٩٢٩ ومعه الأزمة الاقتصادية الطاحنة . وكان على شارلى أن ينكمش انكماشاً كبيراً فوافقت باربارا على ذلك بالروح الطيبة التى كانت تقابل بها نفسها كرمه السابق ، وفى أثناء هذه الفترة المضنية قتل طفلها الوحيد فى حادث ، وخلال هذه العواصف جميعاً ظل شارلز وباربارا متلازمين متساندين ، حتى أقبلت الثلاثينيات واستقام الأمر لشارلز مرة أخرى واستعاد ثروته . وبعد وفاته ترك باربارا ميسورة الحال وكذا أيضاً أسرتها .

كان هناك الكثيرون ممن غلبتهم الدهشة وكانوا يتساءلون عما كان شارلز يراه فى باربارا وعن سبب حبه الكبير لها ، قد بدا أنها لم تكن تسهم إلا بأقل القليل فى زواجها ، وكانت فى إدارتها

للمنزل فاشلة كما لم تكن عوناً له فى عمله ، ولكنه كان يلمس فى شعورها نحوه ما جعله يقدرها وينزلها من نفسه هذه المنزلة الكبيرة .

وهناك قائمة عملية بما ينبغى عليك وما لا ينبغى عمله ، لعلها أن تساعدك على أن يكون الحب بينك وبين زوجك أكثر قرباً ورقة وحناناً . وقد يبدو بعض ما هو وارد فى هذه القائمة واضحاً ؛ كما قد يكون أنك تتبعين بعضها الآخر فعلاً . ولكن ها هى ذى فى حالة أن يكون قد فاتك بعض منها :

١ - أظهرى تقديرك لكل عطف يصدر منه وأظهريه بوضوح وبدون مجال للخطأ وبغاية اللطف ، وتذكرى أن الأخذ فن كما أن العطاء فن كذلك .

٢ - اخرجى عن طريقك لكى تعملى بعض الأشياء التى مهما تكن صغيرة تعرفى أنها تسعد زوجك وتزهيه ؛ أعدى له واحداً من أطباقه المفضلة أو ادعى أحد أصدقائه المقربين ، اشترى له هدية لا يتوقعها مهما تكن زهيدة الثمن لمجرد أنك شعرت بالرغبة فى شراء شىء له . فالهدية البسيطة التى تقدم بدون مناسبة قد تفوق فى قيمتها الهدية الثمينة التى تقدم فى مناسبة متوقعة .

٣ - أعطى مظهره الشخصى قدراً من اهتمامك ، ولكن ليكن ذلك بلباقة وبلطف وبروح الصداقة . وتجنبى بأى وسيلة أن تخدشيه أو تنقديه ، وإذا رأيت ذلك ضروريًّا فلتصلحى من رباط عنقه أو منديل جيبه بطريقة عابرة ، وإذا اعتقدت بأمانة أنه جدير بالثناء لشخصه أو عمله أو ملابسه فلا تتأخرى عن ذلك فإن كل إنسان يحب المديح ولا سيما إذا كان جديراً به .

٤ - حافظى على العلاقات الودية مع أسرة زوجك ، وإذا كنت لا تحبينهم ، فلتكونى سياسية ولبقة ، ولا تحاولى إبعادهم عنكما ، أولاً : لأنك لن تنجحى فى ذلك ؛ وآخرا لأن كل ما يمكن أن تصلى إليه هو إبعاد زوجك عنك . ادعى أسرته لزيارتك بالمنزل وشجعيه على أن يراهم كلما رغب فى ذلك .

٥ - كل إنسان يحب أن « يترأسه » إلى حد ما الإنسان الذى يحبه ، بشرط أن يتم ذلك ، بطبيعة الحال ، بلباقة وروح طيبة وعطف ، والرجل يجب أن يعرف أن زوجته تهتم به حقًّا . لأن ذلك يزهيه . ولكن ذلك ينبغى أن يكون بمنتهى الرقة واللباقة . فى اللحظة التى يشعر فيها الزوج أن زوجته تحاول أن تسوده فإنه سيثور على الفور .

٦ – اعقدى العزم على أن تأخذى من الحياة موقفاً إيجابيًّا ديناميكيًّا وليس موقفاً سلبيًّا ، ودائماً قولى « نعم » للحياة بدلاً من « لا » وكونى على استعداد لتفهم أشياء جديدة ، وزيارة أمكنة جديدة ، ومقابلة أناس جدد ، واستيعاب أفكار جديدة ، واحرصى على النظر إلى الجانب الحسن فى أى أمر بدلاً من الجانب السيئ وكونى ذلك الشخص الذى يقول : إن المسرح نصف ممتلئ بدلاً من نصف فارغ !

٧ – ادرسى زوجك دراسة دقيقة للغاية ، وتعرفى على : كيف يمكنك إسعاده ؟ وتعلمى ما يحبه وما لا يحبه : فمثلاً بعض الرجال لا يحبون التعبير المستمر عن العواطف ، أو يحبون أن يتركوا أحياناً بمفردهم ، ويصيبهم الضيق ، بل ينفرون من تكرار السؤال « هل تحبنى » فإنه إذا كان لابد للمرأة أن تسمع كلمة الحب تقال لها لكى تطمئن إلى أنها محبوبة فإنها فى حقيقة الأمر لا تعرف ما الحب ؟

٨ – حاولى دائماً مساعدته على بناء نفسه ، ولا تعملى على تحطيمه ، ولا تقللى من شأنه أمام أصدقائه وأقاربه وزملائه أو أمام نفسه . وتذكرى دائماً أنك بالغض من أهميته إنما تغضين من قيمة نفسك أيضاً .

٩ – لا تأخذى كل شيء يعطيك إياه كأنه أمر مسلم به ، فهو فى الواقع ليس مديناً لك بكل الأشياء التى يفعلها لكى يرضيك ، أظهرى ابتهاجك بكل شيء يفعله من أجلك ، حتى إذا كان شيئاً تشعرين أن لك حقًّا شرعيًّا فيه أو أنك سعيت وبذلت الجهد فى سبيل الحصول عليه ؛ ومن ثم فإنك تستحقينه ، وعامليه كما لو كنت قد حصلت على أعظم منحة فى العالم . وتذكرى أن لا شيء يحظى بالتقدير أكثر من التقدير نفسه .

١٠ – لا تحاولى تغييره أو إصلاحه : فإما أنكما يحب بعضكما بعضاً على ما أنتما عليه أو تفترقان . فإذا كنت لا تحبينه على ما هو عليه فلا داعى للزواج منه ، وحيث إنه إنسان فلابد أن تكون له أخطاؤه ، وأنت كذلك لك أخطاؤك ، ولكن الأخطاء ينبغى تجاهلها . فإنه إذا كانت الأخطاء خطيرة جدًّا فما كان ينبغى لك الزواج منه من البداية . حاولى بهدوء تعديله إذا أمكن ، ولكن لا تبدئى المحاولة إلا إذا كنت واثقة من قدرتك على استخدام اللباقة والروح الطيبة والمنطق اللطيف . ولا تجعلى من ذلك قضية أخلاقية أكبر ! وإذا كان يفرط فى التدخين

مثلا ولا يرغب فى الإقلال منه فلتتركيه وشأنه . وإذا كان عبوساً عندما يستيقظ فى الصباح ولا يرغب فى الحديث على مائدة الإفطار فلا ترغميه على أن يكون بشوشاً ، ولا تصرى على الكلام إذا كان يود قراءة جريدة . وأهم من ذلك لا تضخمى قصوره وأخطاءه وتتجاهلى أخطاءك ، فلربما كانت أخطاؤك فى مثل أخطائه أو أكثر منها سوءاً .

١١ - إذا كنت تودين لزوجك أن يكون زوجاً ممتازاً فداومى على القول له بأنه مدهش ، وليس يهم فى ذلك أن يكون مدهشاً حقًّا أو لا يكون ، فإن الرجل إذا أعْطِى صيتاً ما فإنه يعيش وفقاً له أو على الأقل سيحاول ذلك .

١٢ - لا تمنعى عنه أية سعادة إذا كان فى قدرتك توفيرها له . فإن أعظم ابتهاج يشعر به أى إنسان إنما يستحق من شعوره بالرضا لأنه استطاع تحقيق السعادة لإنسان آخر .

١٣ - حين يكون متعباً ومهموماً حاولى أن تكونى له بمثابة البلسم الذى يريح ؛ لأنك حينئذ تستطيعين قيادته ، ولتذكرى هذه الكلمات للورد زورث :

« المرأة الكاملة ذات المعدن النبيل خلقت لتريح وتقود ! » .

وكثير من النساء يرتكبن خطأ القيادة أولاً ثم الإراحة بعد ذلك ، بل إن بعضهن لا يكترثن حتى بالإراحة . فإذا كنت تودين كسب امتنانه والاحتفاظ بحبه ، فأشعريه بأنك ترغبين فى الدخول إلى أعماق مشاكله ومتاعبه ، وأنك لست غريبة عنه أو دخيلة عليه ، بل إنك وثيقة الصلة به وجزء مكمل لحياته وكيانه ، بل ينبغى أن تفعلى ما هو أكثر من ذلك فلا ينبغى أن تتعاطفا وحسب ، بل ينبغى فى الواقع أن تعانى الخبرة وتتألمى وتفرحى معه .

١٤ - لا تحملى أى ضغن ؛ فالحقد يزداد بربح مركب ، وقبل أن تدركى ما حدث فسوف تجدين أنك جمعت أكواماً من المرارة والحقد ، ولتعملى كل ما فى وسعك لتنحية المناقشات والخلافات ، ولكن إذا لم تستطيعى منعها فلا تعملى على تنمية الأكدار ! وأبداً لا تجعلى الشمس تغرب على عراك ، وإذا لم تتمكنى من إنهاء الخلاف فى حينه بقبلة فلتفعلى ذلك قبل الذهاب إلى النوم .

١٥ - كونى على ولاء لما يشعر زوجك له بالولاء ، وحتى إذا لم تستطيعى مشاركته فى ذلك فليكن له احترامك على الأقل . ولا تنتقدى أو تسخرى أو تغضى من أسرته وأصدقائه ، فإن ذلك كثيراً ما يكون أكثر تحطيماً للعلاقة بينكما من السخرية منه أو نقده هو شخصيًّا ، لأنك

حين تهاجمينهم فإنك لا تهاجمين أناساً يحبهم وحسب ، بل تهاجمين أيضاً من وقع عليهم اختياره للولاء لهم .

ولا شيء يمكن أن يغضب الإنسان أكثر من هذا ، لأنه يستطيع أن يتجاهل هجوماً يقع عليه ، ولكنه إذا كان رجلاً فلابد له من الدفاع عمن يحبهم . فلا تضعى نفسك أبداً فى موقف يكون عليه فيه أن يختار بينهم وبينك ، لأن اختياره قد يكون صدمة لك .

١٦ – دعيه يشعر بأنك تقدرين قيمة « القرش » الذى يشق لكسبه ، ولا تنفقيه بغير حذر ، ولكن لا تقنعى نفسك بممارسة الادخارات الصغيرة وحسب ، بل حاولى ممارسة المدخارات الكبيرة أيضاً . ولا تضعيه دائماً تحت ضغط نفسى مستمر بطلباتك التى يتعذر تحقيقها بالنسبة إلى كسبه ، فإن هذا الضغط النفسى لابد أن ينعكس فى النهاية على سلوكه معك ، وسوف ينتهى به الأمر إلى بغض هذا الضغط ومن كان السبب فيه .

١٧ – إذا كان فى إمكانك اقتصاد بعض ما يعطيك من المال أو إذا كان لديك إيراد خاص بك فلا تعدى ذلك مالك الخاص الذى لا حق له فيه . ولتذكرى دائماً أنك عضو فى شركة ، فلا شيء فى الواقع يخصك أنت دونه ، إذ أن الشركة هى التى تملك كل شيء وكلاكما يساهم فى جميع ممتلكات الشركة . والضمير الوحيد الصحيح فى أى زواج سعيد ناجح هو « نحن » بدلاً من « هو » أو « أنا » .

١٨ – لا تأخذى على عاتقك القيام بعمل مهما يكن من أهميته أو تفاهته دون استشارته أولا وحتى إذا كان الأمر خاصًا بك وحدك ، فجامليه على الأقل بمناقشته معه . أما إذا كان يخصكما معاً فينبغى أن تتحدثى إليه فيه ، ولتذكرى مرة أخرى أنك جزء من شركة وأن أى شيء يؤثر عليك سوف يؤثر على الشركة كلها .

١٩ – لا تكثرى من الشكوى بخصوص صحتك ، فإذ كنت مريضة فلتذهبى إلى الطبيب فإنه سيجرى اللازم لك ، أما زوجك فلا يستطيع عمل شيء ، لا تحاولى المبالغة فى التعبير عن متاعبك ولا تضخميها فى ذهنك لدرجة الاعتقاد بأنها أضخم ما فى العالم من المتاعب ، فليس هناك إنسان ، حتى لو كان الزوج الذى يعيش معك يحب الطفل الذى لا يكف عن الصراخ .

فإذا كنت مريضة حقًّا فحاولى التخفف من متاعبك بدَلاً من تصعيدها ؛ فكل من حولك سيعجب بشجاعتك إذ ذاك ويكون أكثر عطفاً عليك .

٢٠ – وفوق هذا كله – تجنبى التفكير فيمن من الشريكين يعطى أو يأخذ أكثر من الشريك الآخر ؟ فليس هناك معايير أو مقاييس دقيقة تزن وتحكم على كم وكيف الحب والتفانى الإنسانى ؟ وإذا كان اهتمامك منصرفاً فقط إلى معرفة مقدار ما تعطين ، أو ما تظنين أنك تعطين فاحذرى ! سوف تحصلين فى النهاية على ما لاتبغين ، بل أقل بكثير مما كنت تبغين أو تتوقعين . ومن جهة أخرى فهناك الخطر المضاد حين يخشى أحد الشريكين ألا يعطى ما فيه الكفاية . وهذا غالباً ما يحدث حين يشعر أحد الطرفين بعجزه عن منح الإشباع الجنسى المناسب . وكثيراً ما يؤدى ذلك إلى اضطرابات عاطفية وعقلية خطيرة . وفى هذا المعنى قالت ميد : «كلما أدركت النساء ما يمكن أن يعنيه الإشباع الجنسى بالنسبة للرجل ازداد قلقهن خوفاً من عدم حصول أزواجهن عليه ، وازداد أيضاً قلق الرجل بصدد احتمال أن زوجاتهم يحصلن عليه ، وتكون النتيجة أن تقل قدرة كل من الطرفين على الاستجابة السهلة المباشرة للآخر» .

إن الزواج بطبيعته هو العطاء والأخذ المستمر لكل من الزوج والزوجة ، أما من يأخذ ومن يعطى وكم بالضبط ما يأخذ أو يعطى فى وقت معين فأمر قليل الأهمية ؟ بل إنه فى الواقع يخلو من المدلول تماماً . والشيء الوحيد ذو المعنى والمدلول أن **كيفية** العطاء **وكيفية** الأخذ– من كل من الشريكين . فإذا ما أعطيت الهدية بضجر أو إذا ما استقبلت بدون تقدير فإنها تكون قد فقدت **قيمتها** . وليس من الممكن أن يكون هناك تقسيم متساو بالنصف تماماً للفناء أو الولاء أو المودة أو الرغبة . كما أنه ليس من المستطاع أن تمنحى من تحبين نصف حبك وأن تحتفظى بالنصف الآخر ؛ فالحب لا يقبل القسمة : فإما أن يعطى كاملاً أو لا يعطى إطلاقاً ؛ ولذلك فإنه من الحماقة ، أو شر منها أن يحاول أحد الشريكين قياس ما يعطى أو ما يأخذ من الزواج . فإذا كنت مصرة على استخدام مقياس يهديك فى هذا الشأن فليكن هذا هو المقياس : أعطى كل ما تستطيعين إعطاءه وخذى أقل ما يجب أن تأخذيه !

إن الزوج أو الزوجة الذى يتجه اهتمامه إلى أن يتبين : هل قد أعطى الزواج أكثر مما يجب أو أخذ منه دون ما يستحق لن يكسب من ذلك شيئاً ؟ لا لنفسه ولا للعلاقة الزوجية ذاتها .

وبدلاً من ذلك ينبغى أن يتجه هدفه إلى أن يتعامل كل منهما والآخر بشرف وكرامة ، وعندئذ سوف يكتشفان أن ما أخذه كل منهما فى النهاية كان أكثر من النصف الذى كان يطلبه ويتوقعه .

والزواج الناجح السعيد لا ينبغى أن يكون أساسه القسمة بحساب النصف تماماً ، ولكن ينبغى أن يكون الأساس فيه دائماً العطاء الكامل قدر ما يستطاع !

الفصل الثالث عشر

ليس للحب سن يقف عندها

هناك كلمة واحدة فى كل لغة معروفة للإنسان بوسع كل فرد أن يسمعها تقال له مرات ومرات دون أن يمل . وهذه الكلمة هى «أحبك» .

وبالنسبة للمرأة المقبلة على منتصف حياتها قد تبدو لها هذه الكلمة البسيطة التى تهز الكيان وكأنها أحياناً غير حقيقية وبعيدة . فمع بداية مرحلة انقطاع الطمث تشعر كثير من النساء أن الحب قد ابتعد عنهن إلى الأبد ، ويتوهمن أنهن مع بدء ظهور أول شعرة بيضاء وبدء الاشتباه فى التجعد قد فقدن الجاذبية وأصبحن غير مرغوبات .

والحقيقة ، وهذا أمر يتجاهله الكثيرون من الرجال والنساء هى أن الحب مثل أى شىء آخر – لابد أن ينمو ويحيا ويتغير ويرقى وينضج . وربما تقولين : إن ذلك مستحيل ، لأن حب متوسط العمر يختلف اختلافاً بيناً والعاطفة المشبوبة للشباب . وبديهى أنه يختلف ، فليس لنا أن نتوقع من زوجين فى الأربعينيات من العمر اختبار الحب على النحو الهائم الطائش الهيمان لفتية العشرين ، ولكن لنا أن نتوقع منها اختبار عاطفة لا تقل عمقاً أو إثارة أو قوة أو فناءً ، بل لا تقل رومانسية أيضاً .

والواقع أنه كلما تقدم الرجل والمرأة فى العمر زاد مالديهما من ميزة فى ممارسة حب حقيقى مشبع ودائم . وقد يكون هذا من الأسباب الرئيسة لزيجات الربيع والخريف التى يتعذر تفسيرها . فإن بعض الفتيات يجدن الرجل المتقدم فى السن أكثر جاذبية من الشاب ، لأنه يستطيع أن يوقظ ويحرك بداخلهن مشاعر عميقة وأقوى حيوية بأكثر ما يستطيع ذلك إنسان قريب منهن فى السن .

ودعينى أوضح ما أقصد إليه وإن كان موضوع حديثى هو الحب وليس الجاذبية الجنسية : إن هناك فرقاً شاسعاً بين الاثنين ، فالجاذبية الجنسية فى كل الحالات تقريباً عضو وعنصر هام فى

الحب ، ولكن هذا لا يعنى أن الحب عنصر فى الجاذبية الجنسية ، وكثيراً ما لوحظ أن الرجل يستطيع أن «يحب» (بمعنى انجذابه جنسيًّا فقط) امرأة لا يشعر نحوها بمودة ويستطيع أن يشعر بمودة نحو امرأة **لا يحبها**» .

ومن جهة أخرى لا ينبغى الغض من قيمة العنصر الجنسى ، حتى فى حالة الحب بين شخصين متقدمين فى السن ، فإنه بدون الدافع الجنسى ليزود الدفعة الأولى – فمن المحتمل أن كثيراً من الزيجات لم تكن لتوجد .

وينبغى أ ن يكون هذا واضحاً ، أما الذى ينقصه الوضوح فهو أن الجنس وحده لا يكفى ربط شخصين معاً لفترة طويلة من الزمن . فهو يقربهما أحدهما إلى الآخر ، بل إنه عادة ما يفعل ذلك ، ولكن حين يزول بهاء الجدة منه تضعف قوته الرابطة . والواقع أن الجنس ليس موجوداً فى هذه الحالة لكى يبقى : أى لابد أيضاً من وجود عناصر إضافية لكى تزوده بالقوة وتحافظ عليه . وبعبارة أخرى إن الدور الذى تؤديه الجاذبية الجنسية هو دور المادة اللاّصقة . وكأى مادة لاصقة فإنها ستجف وتفقد قدرتها على الربط ما لم تجدد من وقت لآخر .

وتمشياً مع هذا التشبيه فإن المادة اللاصقة تصبح غير ذات موضوع ولا قيمة لها ما لم يوجد الشىء الذى تلصقه ، فإنها فى ذاتها لا فائدة منها ولا تحقق غرضاً . وهذا أيضاً الشأن مع الجنس ، فليس له من هدف سوى إشباع جسمى عابر . وقد يعترض البعض بقوله : إن الجنس يبرر ذاته ، والرجال بصفة خاصة قد يشعرون أن النشوة الجنسية غاية فى ذاتها . ولكن خير دليل على أن هذا ليس صحيحاً أن قلة من الرجال وحسب من يحصلون على أى إشباع حقيقى مما يسمى «لقاء الليلة الواحدة» ، ففى أثناء الفترة القصيرة التى يتم فيها هذا اللقاء قد تكون النشوة الجنسية مثيرة للغاية . ولكن إذا لم تكن مصحوبة بأى حب فلن يبقى بعد النشوة الجنسية إلا الشعور بالفراغ والوحشة بدلاً من الشعور بالراحة العميقة والرضا الذى يتبع عملية اللقاء الجنسى مع إنسان تبدأ له الحب .

وفى كثير من الأحيان تميل النساء فى مرحلة انقطاع الطمث إلى الاعتقاد بأنهن وقد تقدمن فى السن لا يستطعن الاستمتاع بالجنس ، ومن ثم ينبغى عليهن إهمال الحب . وهذه فكرة خاطئة تماماً وليس لها أساس من الحقيقة . فالدافع الجنسى يستمر فى الظروف السوية حتى

الخمسينيات والستينيات لدى أغلب النساء والرجال . هذا إلى أنه فى السن المتقدمة لا يعتمد الحب على الجنس .

وهذا يقودنا بطبيعة الحال إلى السؤال الصعب : ما الحب ؟

لقد كتبت حديثاً فى « مجلة المرأة الطبية » مقالاً عن موضوع الزواج وكان تعريفى للزواج أنه علاقة « عون متبادل فى كل الجوانب » . وهذا التعريف ينطبق أيضاً على الحب ، كما أن الوصف الذى رأيته للزواج يمكن أن يطبق على الحب : فقد قلت فى هذا الوصف : « إن تحقيق هذا العون المتبادل فى كل الجوانب يحتاج إلى سنين طويلة من الحياة معاً ، ومن تكيف كل من الطرفين للآخر ومن فهم حاجات كل منهما وإشباعها ؛ فإن الزواج عملية نمو من كل من الطرفين نحو الآخر وداخل الآخر ، وهذا النمو يتم فى جميع الاتجاهات وعلى جميع المستويات الفسيولوجية والنفسية والروحية ، من حيث إن الإنسان يتكون من جسم وذهن وروح » .

فالزواج ، وهو ليس إلا التجسيم الشرعى والاجتماعى للحب إنما هو عملية نمو فى كل من الطرفين نحو الآخر وداخل الآخر . فى جميع الاتجاهات وعلى جميع المستويات النفسية والروحية ، وإذا كان الأمر كذلك فما شأن الحب بالسن ؟

والجواب هو أنه لا السن ولا القوة الجسمية أو الذهنية ولا التعليم له علاقة بالحب ! وهذا هو السبب فى كثير من الزيجات التى تبدو فى الظاهر غير متجانسة ، وهو أيضاً السبب فى زواج بعض أبطال كرة القدم ممن كان بوسعهم الزواج من أية فتاة يريدونها ، زواجهم من فتيات متجردات من الجاذبية والجمال ، كما أنه السبب فى زواج نساء جميلات جذابات من رجال مرضى ! وهو السبب فى زواج خريجى الجامعة ذوى المستقبل الباهر من فتيات لم يكدن يتممن تعليمهن الإلزامى ! إنه السبب فى مثل هذه الزيجات ولكنه لا يفسرها . وهو يؤدى إلى هذه الارتباطات على الرغم من عدم القدرة على تفسيرها . وبرغم كل ما أحرزناه من تقدم فى الطب النفسى وعلم النفس فإن الروح البشرية لا تزال محاطة بالغموض ومازلنا بعيدين عن إدراك كنهها .

والعامل الوحيد الهام الذى يجعل فردين يحب بعضهما بعضاً ويستمران فى هذا الحب هو شعورهما بعدم القدرة على الاستغناء أحدهما عن الآخر : أى حاجتهما بعضهما إلى بعض . وهذا

أمر بالغ الأهمية ، ثم هو يزداد أهمية كلما تقدم الإنسان فى السن . فإذا استطعت أن تشعرى شخصاً واحداً على الأقل بأنه محتاج إليك ، ومن ثم لا يمكنه الاستغناء عنك – ففى وسعك أن تعدى نفسك جديرة بالحياة التى عشتها .

وهذا الجوع الروحى يمكن أن يتسبب من عدد من المشاعر : قد يكون الجنس أحدها ، وقد تكون الحاجة لأشياء عادية كالمأكل والملبس والمأوى والجواهر . ولكن الحاجات الفريدةالتى يمكن أن تبقى على الحب وتحافظ عليه هى الحاجات غير الملموسة : الشوق إلى الصحبة والرغبة فى الإشباع العاطفى والحاجة إلى مشاركة حياتنا مع إنسان آخر معنى . هذه هى الأمور التى تجعل المرء يشعر بأنه مرغوب فيه ومحبوب . وهى التى تدفع به إلى التعلق بالإنسان الذى يحتاج إليه ويحبه .

ما عسى أن تكون لذة الحياة هذه التى نبحث عنها جميعاً بتوق شديد وتعطش وحماس بالغ حتى إذا أدركناها تشبثنا بها وارتبطنا إلا أن تكون هى التعطش للحب ؟

بل لقد يكون بوسع المرء أن يقول إن كلمتى « الحياة » و « الحب » مترادفتان فى المعنى تقريباً ، وإنه من الممكن مبادلة إحداهما بالأخرى .

وإنه من أجل ذلك ينبغى على المرأة التى تعبر الخط المتوسط من عمرها أن تنظر إلى الأمام وليس إلى الوراء ، فزوجة لوط تحولت إلى عمود ملح ؛ لأنها توقفت ونظرت وراءها . ونحن كذلك يمكن أن تتحول حياتنا إلى أعمدة ملح إذا نظرنا خلفنا ، إلى شبابنا الضائع !

إن كلمة « متوسطة العمر » لا تعنى نهاية العمر أو بدايته ولكن وسطه ، والمرأة التى تصل إليه تقف فى النصف ، فى مفترق طريق الحياة وليس فى نهايته . فإذا شاءت الاستمرار فى أن تحيا حياتها كاملة ومنتجة ومستمتعة بها مع الاستمرار فى الحب أيضاً – فينبغى أن تسقط كلمة « كنت » من لغتها ، وينبغى كذلك ألا تقول : « كان وقتى مشغولاً دائماً ، ولكن أبنائى جميعاً قد كبروا الآن وتزوجوا » . ويجب أيضاً ألا تقول « كنت مديرة الشركة التى أعمل بها ولكنى الآن اعتزلت العمل ! » .

ثم الأهم من عدم ترديد هذه العبارات التفكير فى مضمونها : ففى لغة الحياة هناك زمن للفعل هو « الحاضر » فقط . وقد يجوز للمرء استعمال الماضى أحياناً ولكن لإثراء الحاضر

وتوجيهه ، كما قد تجوز محاولة استعمال المستقبل ، وذلك لرسم صورة محددة للحاضر وإعطائه الغرض أو الهدف . أما محاولة الحياة فى الماضى أو المستقبل وحسب فهذا طريق الجنون أو طريق الكوارث ؛ ومن ثم فينبغى على المرأة الاستمرار فى شغل نفسها فى عمل ما دائماً حتى لو كان مجرد نسيج سجادة بأبسط الطرق أو عمل سفن داخل زجاجات [1] . فليس ما يهم فى الواقع الشىء الذى يعمل أو مدى أهميته أو تفاهته ما دام يتيح الفرصة لأن تقولى : « أنا أعمل بدلاً من « كنت أعمل ! » .

وما دام اتجاهك من الحياة ديناميكيًّا إيجابيًّا مليئاً بالحيوية ، وما دمت تستمرين فى قول « نعم » لها بدلاً من « لا » – فليس للحب سن يقف عندها .

وهناك من الناس من ينحّون الحب جانباً بوصفه شيئاً قليل الأهمية فى الحياة . هؤلاء دائماً أفراد غير سعداء مهما حاولوا التظاهر بغير ذلك . إنهم أناس يعوزهم التوجيه والهدف ، وحياتهم لا معنى لها . وقد يبدون وكأنهم يحققون أهدافاً كبيرة ، ويصلون إلى الصيت الحسن والثروة والنجاح . ولكن برغم ما قد يكون فى حياتهم من بريق ومجد فإنهم يظلون وحيدين ، غير سعداء ، وبعيدين عن الإشباع . ذلك أن أجهزتهم الروحية يعوزها الأداء الصحيح السهل . والسبب واضح وبسيط : هو أن الحب هو الشىء الوحيد الذى يتيح للحياة أن تمضى فى سهولة ويسر وليس هناك بديل يمكن أن يقوم عنه بهذه المهمة .

وخلال هذا الكتاب كله حاولت أن أؤكد قيمة وأهمية الزواج فى علاقة الحب . وقد تعمدت ذلك مدفوعة بما أعتقد أنه سبب قوى : ذلك أنى أعتقد أن الزواج هو أسمى وأرقى وأكثر وسائل التعبير عن الحب إشباعاً فى حياة الإنسان . ودعينى أكنْ واضحةً فى هذا الصدد ، فإنى حين أقول : الزواج لا أقول هذه الكلمة على معناها الشرعى أو الدينى وحسب ، ولكنى أستخدمها بأوسع معانيها الروحية . وما أقصده منها هو الاتحاد الدائم السعيد بين روحين وجسدين متآلفين ، ويزيدهما سعادة أن يبارك الدين هذا الاتحاد ، وأن يسانده المجتمع ؛ فقد يجوز للرجل والمرأة أن يتم زواجهما بوثيقة رسمية ، ثم يكتشفا بعد وقت قصير أنهما

---

(١) كناية عن القيام بأبسط ألوان النشاط وأقلها أهمية من حيث العائد المادى ، وذلك بقصد شغل الفراغ والاحتفاظ بالشعور بالقيمة (المشرف) .

لم يتزوجا حقيقة على أساس روحى أو حتى على أساس جسدى ، إذ قل ما يجمع بينهما على أسس مشتركة . ومن جهة أخرى فإن هناك من الأفراد من لم تبارك اتحادهما أية جهة خارجية ، ولكنهما فى كل النواحى الأخرى متآلفان كخير ما يتآلف اثنان ارتبطا معاً برباط الزواج [1] .

ولما كان الزواج هو الازدهار الكامل للحياة فى حياة الإنسان فكل شخص يرغب فى أن يكون الحب جزءاً هامًّا ومكملاً لحياته ينبغى عليه أن يحاول الوصول إلى هذه الحالة السعيدة والمحافظة عليها . ولكن الزواج كالحياة نفسها لا يمكن أن يكون راكداً فهو يتحرك إلى الأمام أو إلى الخلف ، إلى أعلى أو إلى أسفل . والاتجاه الذى يتحرك نحوه مرجعه إلى الأزواج أنفسهم . وكما أن الدرجة العلمية التى يحصل عليها الطالب ليست مؤشراً على نهاية التعليم ، بل لعلها أن تكون مؤشراً على « بدايته » ، فكذلك أيضاً لا ينبغى أن تكون وثيقة الزواج نهاية التواد بل بدايته .

فعلى كل من الزوج والزوجة أن يتبادلا الود وأن يكسب كل منهما الآخر طوال حياتهما . وليس فى وسعهما أن يتوقفا عن ذلك ولا أن يقبل بعضهما بعضاً كأمر مسلم به . ولا أن يفترضا أنهما سيبقيان على الحب دائماً وإلى الأبد . وينبغى عليهما أن يدركا أن الزواج مهنة فى ذاته ، ولذا يجب العمل من أجله ليلاً ونهاراً ، سبعة أيام فى الأسبوع ، واثنين وخمسين أسبوعاً فى السنة ، كما ينبغى على كل منهما إعطاؤه كل ما يستطيع أن يعطيه دون إمساك أو تحفظات أو مساومات أو قياس لما أعطى وما أخذ ، فليس فى الوسع أن يقوم الزواج على أساس القسمة بالنصف تماماً ، لأن الأساس الوحيد الذى يستطيع الحب والزواج أن يعيشا عليه هو الإعطاء الكامل دون تردد فالأمر هنا أمر كل شىء ولا مكان فيه للحل الوسط .

ومن ناحية الممارسة العملية يقع على المرأة القدر الأكبر من مسئولية نجاح الزواج ، فإن

---

(١) آثرنا نقل هذا الرأى للمؤلفة كما هو . ونعتقد أن القصد منه أساساً ليس الدعوة إلى الارتباط خارج الزواج أو بدونه – ولكن **إيضاح أن الدافع الرئيسى للارتباط ينبغى أن يكون التآلف** . وما الرأى الذى أوردته المؤلفة فى هذا الشأن إلا من قبيل تأكيد هذا الدافع .

ونحن جميعًا نعلم أن كثيراً من حالات الزواج فى أنحاء العالم جميعا تقوم على غير أساس هذا الدافع ، فلا يستطيع أصحابها الصمود لمشقات الحياة الزوجية وتجاوزها ، وكثيرا ما ينتهى الأمر بهم إلى الانفصال والطلاق .

فالرأى الصحيح هو الذى يعكس الدعوة إلى أن يقوم الزواج على الأساس الوحيد السليم وهو الحب ، ولا يعكس الدعوة إلى التحلل من الزواج (المشرف) .

الزواج للرجل حدث عابر فى حياته عادة ولكنه بالنسبة للمرأة حتى فى هذه الأيام وهذا العصر– هو عملها ووظيفتها الحقيقية . وقد عبر بايرون عن ذلك بقوله[1] :

الحب للرجل فى حياته أمر منفصل ، أما للمرأة فإنه كل حياتها .

فعلى الزوجة أن تسهم بالقدر الأكبر من العمل على نجاح الزواج . وفى معظم الأحيان يكون الزواج هو الوظيفة التى تشغل كل وقت المرأة . فقد هيأت الطبيعة المرأة لعمل الأطفال وتنشئتهم . وعملية الحيض ووجود الغدد اللبنية فى الثديين يدلان على ذلك بوضوح ؛ ومن ثم فإن المرأة تظل من الوجهتين الجسمية والنفسية معطلة عن تحقيق الغرض الأساس لوجودها حتى تصبح زوجة وأمًّا . وقد تحسبين أن جميع النساء غير المتزوجات الناجحات فى أعمالهن نساء سعيدات ، ولكنهن نادراً ما يكن كذلك فعلاً ، فلا يمكن أى قدر من الصيت الحسن أو الثروة مهما عظمت أن تعوض المرأة عن الإشباع الروحى العميق الذى يغمرها من كونها زوجة وأمًّا طيبة .

وحيث إن الأمر كذلك فينبغى على كل امرأة أن تعمل ما فى وسعها لتجعل زواجها ناجحاً . وهذه مهمة كبيرة ، لأنها تتضمن أن عليها أن تجمع بين الحبيبة والأم ومدبرة المنزل والطاهية والممرضة والخادم والمكوجية ووزير الخزانة والسكرتيرة الاجتماعية . وهذا يحتاج لا إلى الجهد الشاق والطاقة التى لا تفرغ وحسب ، ولكنه يحتاج إلى قدر كبير من المهارة والكياسة وحسن الفهم أيضاً ؛ ذلك أن عليها بعد يوم شاق طويل من العناية بالمنزل والأطفال أن تبدو فى أحسن مظهر عند عودة زوجها مساء ، وأن تكون مستعدة للاستجابة لحاجاته الجسمية بطريقة مشبعة . وحسبنا دليلاً على أن الزواج هو المهنة الحقيقية للمرأة نجاح كثير من النساء فى تحقيق هذا البرنامج المرهق الطموح .

وليس هذا يعنى أنه على الزوجة أن تعمل كل شىء وألا يعمل الزوج شيئاً ، على العكس ينبغى عليه أن يلقى بثقله فى هذه المهمة أيضاً . وينبغى أن يتحمل العبء الاقتصادى فى إعالة المنزل والأسرة وأن يساعد على اتخاذ القرارات الهامة التى تؤثر فى مستقبلهم ، كما ينبغى أن يزود أطفاله بالتوجيه والمشورة والمصاحبة ، فمركز الزوج فى الأسرة هو مركز رئيس الدولة . وزوجته رئيسة الوزارة المسئولة عن العمل التنفيذى والمحافظة على حكومة الأسرة .

(١) هولورد بايرون (١٧٨٨ – ١٨٢٤) الشاعر الإنجليزى المعروف (المشرف) .

وهذا يعنى أنه على الزوجة إلى حد ما أن تكون هى البادئة والرائدة ، ولكنها فى ذلك ينبغى أن تتوخى غاية الحذر واللباقة والحكمة . وفى الزواج النموذجى توزيع للسلطة يقابله توزيع للمسئولية والجهد ، فلا ينبغى لأى من الشريكين أن يأخذ على عاتقه القيام بالعمل كله . ولكن طبيعة العلاقة الزوجية العادية ذاتها تجعل المرأة هى المسئولة عن «تحريك» الأمور والمحافظة على استمرارها : ومن الأمثلة لذلك الإشراف على دراسة الأطفال ؛ فإن هذا أحد الواجبات التى تقع على عاتق أغلب الزوجات . والحياة الاجتماعية للزوجين واجب آخر ، فإن معظم الأزواج يرحبون بقيام زوجاتهم بهذه الأمور ، وإن كانوا يحبون فى الوقت نفسه أن يستشاروا فيها .

وينبغى على الزوجة ألا تفقد عدوانيتها ومبادأتها فى العلاقة الزوجية . فصحيح أن الرجل يؤثر عادة أن يكون المهاجم والصائد ، ولكنَّ هناك أوقاتاً يود فيها أن « يهاجم » ، وذلك حين يحب أن يشعر أن زوجته تريده كما يريدها ، فإن أكثر الرجال رجولة قد يضيق من اتخاذه الخطوة الأولى دائماً ، ثم إذا كان أحد الشريكين هو المتقدم والمبادئ دائماً فإن ممارسة الحب تفقد بهجتها وتذبل ، وقد تحطمت كثير من الزيجات لهذا السبب وحده .

وللرتابة الأثر البالغ نفسه ؛ ومن ثم فإن الزوجين الحكيمين سوف يتخذان كل حيطة ممكنة لتجنب الوقوع فى قبضتها الخانقة . وإذا كان على أحدهما أن يبذل جهده لإنجاح الزواج فعلى الآخر أن يسعد به وأن يلتمس اللذة منه أيضاً ؛ فإن هدف العلاقة الزوجية أخيراً هو تحقيق السعادة . وليست تنشئة الأطفال وإقامة منزل ، برغم أهميتهما ، هدفها الأساسى . والسبب الرئيسى الذى يدفع فردين إلى جمع حظهما ومستقبلهما معاً هو اعتقادهما أنهما بذلك يستطيعان تحقيق قدر كبير من السعادة . وفى التحليل النهائى – فإنه ينبغى أن تتجه جهودهما كلها إلى هدف واحد هو إدخال أقصى ما يمكن من الرضا والبهجة على حياتهما . ومن ثم ينبغى عليهما عمل كل ما يمكن لتجنب الملل والرتابة وللحذر من أن ينحدر زواجهما إلى وضع ثابت ممل .

وللمحافظة على الزواج شابًّا فلابد فيه من التنويع والتجديد ، ويصح هذا بصفة خاصة على الجانب الجنسى فيه الذى ينبغى ألا يصبح أبداً مسألة عادة أو ضرورة ، فلا ينبغى على الزوجين أن يخشيا التجارب فى هذا الميدان ، ويجب أن يسألا أنفسهما هذين السؤالين :

١ – هل تحقق العلاقة الجنسية لكل منهما اللذة والإشباع المناسبين ؟

٢ – هل يحدث ذلك دون أن يتسبب أحدهما فى ألم الآخر جسمياً أو عقليًا أو روحيًا ؟

ويجب على كل رجل وامرأة أن يذكرا دائماً أنه ليس هناك وضع واحد أو طريقة واحدة مقدسة للقاء الجنسى . فأى وضع يحقق الشرطين السابقين يعد وضعاً « سويًا » وسليماً . **وفوق ذلك كله ، حين « تمارسين الحب » يجب أن تتيقنى أنك تمارسين الحب فعلاً ، وأنك** تخلقين وتولدين وتنتجين الحب ، فإن مجرد عملية حب شخص آخر لا يمكن ولا ينبغى أن تكون سلبية إطلاقاً ، بل ينبغى أن تكون حية وديناميكية ونشيطة . وهذا يتطلب بذلاً مستمراً للجهد والطاقة والفكر والعناية والرغبة ، وينبغى ألا تنتظرى حتى يأتى إليك ، بل ينبغى أن تذهبى أنت إليه لتقابليه وتضميه بين ذراعيك ، ولا ينبغى أن تصلى إلى منتصف الطريق وحسب أو إلى ثلاثة أرباعه أو سبعة أثمانه ، بل ينبغى أن تمضى الطريق كله . فليس هناك شيء اسمه الوقوع فى نصف حب أو فى سبعة أثمان حب أو حتى فى تسعة أعشار حب . ولكن هناك « الوقوع بكليتك فى الحب » وحسب .

وهذا فيما أعتقد ينطبق بصفة خاصة على النساء اللاتى وصلن إلى منتصف الحياة ، فلا تزال أمامهن فرصة رائعة ليجدن الحب ويخبرنه ويستمتعن به ، ولكن لابد لهن فى سبيل ذلك من الخروج للقاء الحب واحتضانه . وما ينبغى لهن التقهقر إلى الوراء قائلات : « كلاً ، فالحب ليس لى ، لقد كبرت عليه » ، **فليس هناك قط من قد كبر سنًا على الحب** . إن هذا هو النشاط الإنسانى الوحيد الذى ليس له ولا يمكن أن يكون له سن يقف عندها : ذلك أن الحب يبدأ فى الواقع من الرحم وينتهى على حافة القبر ، بل إنه أحياناً يتبعنا إلى ما بعد القبر . فأى امرأة مقبلة على منتصف العمر أو بلغته ينبغى عليها أن تتذرع بالشجاعة ، وأن تتقدم إلى الأمام بجرأة وبهجة لكى تمسك بالحب فى يديها ، وينبغى أن تذكر دائماً وبكل صدق « أن الحب ليس له سن يقف عندها ! » .

رقم الإيداع	١٩٨٠ / ٣٣٨٨
الترقيم الدولى ٦-٧٦-٧٣٣٠-٢٤٧-٩٧٧	ISBN

١ / ٧٨ / ٢٩٦

طبع بمطابع دار المعارف (ج. م. ع.)

هذا الكتاب

سن اليأس تسمية خاطئة لمرحلة من العمر وهى سن الأربعين وما بعدها ، فالعلم الحديث يؤكد أنه لا توجد سن معينة تتوقف فيها عواطف المرأة أو حواسها .

وهذا الكتاب يقدم إجابات صريحة وواضحة لأدق وأحص المشاكل التى تواجه المرأة عند اجتياز سن الأربعين ، كما يرشدنا إلى طريقة الحصول على الحب والسعادة والأمن والثقة بالنفس والحياة العاطفية الناجحة .